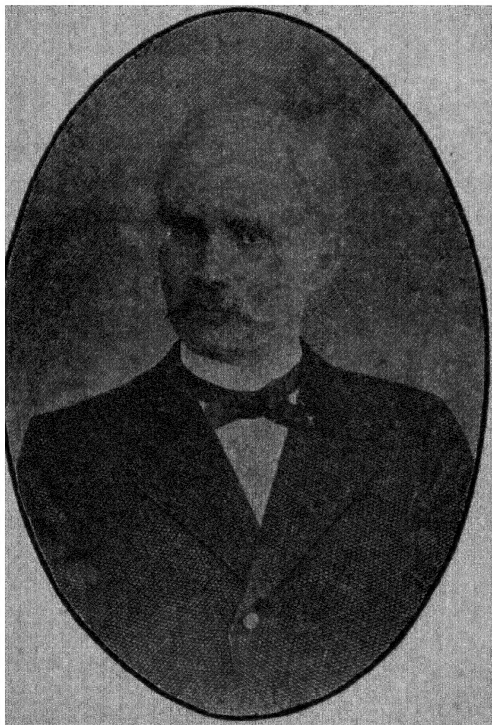


UNIVERSAL  
LIBRARY

**OU\_206028**

UNIVERSAL  
LIBRARY

# ముఖనిదానము



లూయీ కూనె



## విషయ సూచిక

ఉపోద్ఘాతము	...	9
౧ స్వభావము	...	21
౨ ఆరోగ్యవంతుడు	...	22
3 సహజరూపము	...	26
౪ దేహమునందు రోగపదార్థము చేరుట	...	28
౫ రోగపదార్థమువలన దేహములో కలుగు మార్పులు...		48
౬ ముందుభారము	...	48
2 ప్రక్కభారము	...	59
౮ వెనుకభారము	...	68
౯ మిశ్రిత భారము	...	78
౧౦ లోపలి అవయవములందలి వ్యాధులు	...	89
౧౧ రోగనిదానము చేయుట	...	108
౧౨ రోగపదార్థ విమోచనము	...	121
౧3 ప్రాణిశక్తిని పెంచుట	...	181
౧౪ మనఃసారం ఎల్లార్జియ్యవలయున్నది	...	185
౧౫ ఎక్కడ భుజింపవలెను	...	144
౧౬ ఎప్పుడు భుజింపవలెను	...	145
౧౭ ముఖనిదానకాస్త్రము కపాలకాస్త్రములకుగల సంబంధము		158
౧౮ పరిశిష్టము	...	158





## ప్రీతి క

ప్రకృతివైద్య ప్రపంచములో లూయీకూనే ప్రధానమైన వ్యక్తి. తన వ్యాధికై చికిత్స చేసికొనుటలో అతడు తొట్టవైద్యమును కనిపెట్టి రూపొందించెను. నిరంతర పరిశీలనము వలన రోగులకును ఆరోగ్యవంతులకును దేహముయొక్క లోపలనేగాక ప్రభాగమునగూడ భేదముండునని తెలిసికొనెను. ఆభేదమును పరిశీలనచేస్తూ రాగా రాగా ఈ ముఖనిదానము ఆవిర్భవించినది. ఈ నిదానము నుగూడ అతడు బహుభాగ్యతగా పరిశీలించి వ్రాయుటచే నిష్పడది ప్రత్యక్ష శాస్త్రముగా సిద్ధమైనది. ఎక్స్రేగాని మరియొక యంత్రముగాని తప్పితే తప్ప వచ్చునుగాని కూనే రచించిన ముఖనిదానము ప్రకారము సమర్థుడైనవాడు చేసిన నిదానముమాత్రమే మెన్నటికిని తప్పిపోదు. ఎప్పుడో రోగమువచ్చిన-రోగము నయమవుతుందో లేదో అనే సీతీ రాకమునుపే రోగమును ముందుగా పసిపట్టి శ్రద్ధగలవారు నివారించుకొనుటకు ఈ శాస్త్రము ఎంతయేని తోడుపడుట వలన, మిగతా నిదానశాస్త్రములకన్న ఈ శాస్త్రమెంతో వైచేయిగానున్నది. ఈ గ్రంథము ప్రపంచమునందలి ముఖ్య భాష లన్నిటిలోనికిని అనువదించబడియున్నది. దీనినే మా గురువులగు శ్రీ ద్రోణరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారు అనువదించి ప్రచురించిరి. కాని యిప్పుడా పాఠకులు లభింపనందున ఈ గ్రంథమును నేను అనువదించి ప్రచురించితిని. ఇంగ్లీషులో స్వగ్రంథమును 5 డాలర్లకు విక్రయించుచున్నారు. గ్రంథ మూల్యమును గూడ చేతనైనంతవరకు తగ్గించితిని.



# ము ఖ ని దా న ము

## ఉ పో ధ్వా త ము

ముఖమునుబట్టి రోగనిదానముచేయుట తొట్టివైద్యశాస్త్రములో, ఒకభాగము. తొట్టివైద్యశాస్త్రముయొక్క సిద్ధాంతములు బాగుగా తెలిసినవారికే ఈ నవీనముఖనిదానశాస్త్రము అర్థమవుతుంది.

ఈ నిదానశాస్త్రము తెలిసికోదలచినవారు ముందుగా తొట్టివైద్యముచదివి, అందలి మూలసిద్ధాంతములను, బాగుగా తెలిసికొనవలెను. అయినప్పటికీ ఈ నిదానశాస్త్రము అర్థమగుటకుగాను అవసరమైనప్రధానసూత్రములను తొట్టివైద్యము నుండి ఇచ్చట చేర్చుచున్నాను. మిగతావివరములకు తొట్టివైద్యమును చూడవలసినది.

రోగాలన్నింటికిని ఒకటే కారణమైనను రోగములు మాత్రము వేరువేరులక్షణములతో తీవ్ర, తీవ్రతర, తీవ్రతమ భేదములతో ఉంటున్నవి. దేహములో ఏభాగములో రోగము కనుపడేది, వంశమునుబట్టి, వయస్సునుబట్టి, వృత్తినిబట్టి, దేశమునుబట్టి, కాలమునుబట్టి ఉంటుంది.

దేహములో రోగపదార్థము ఉన్నపుడుమాత్రమే రోగము కనుపడుతుంది.

రోగపదార్థము మొదట ఉద్భవమునందలి మాలిన్యములవలెనువరించే మలమూత్రకోశములయొక్కయు, జననేంద్రియములయొక్కయు, దరిని చేరుకొనును. తర్వాత ఆ రోగపదా

ర్థము దేహమునందలి, ఇతరభాగములకు వ్యాపించును. చివరకు కంఠమునందును శిరస్సునందును చేరి ముఖముయొక్కయు, కంఠముయొక్కయు, రూపమును చెడగొట్టును. సహజముగా ఉండనిలసినదానికన్న కల్పినమార్పులయొక్క పరిమితినిబట్టి రోగముయొక్క తీవ్రతను గుర్తింపవచ్చును. ఈ సిద్ధాంతము మీదనే ఈ ముఖనిదానశాస్త్రము ఆధారపడి యున్నది. ముఖనిదానశాస్త్రము సర్వమైయున్నది. తల ఒక ప్రక్కకు వ్రాలిఉన్న దేహములో అస్యపదార్థముచేరుట లేనంటే, ఈ నిదాన శాస్త్రముమీద నమ్మకములేనట్లే. రోగమువచ్చినపుడల్లా ఈ మార్పులుగూడా వచ్చుచుండుటవల్ల, ఈ నిదానశాస్త్రము యొక్క నిజానుతీసి ఎవరూ ప్రశ్నింపజాలరు.

దేహములో రోగ పదార్థముచేరి అచట పేరుకొనును. దానిని వెలువరించుటకు దేహముప్రయత్నించినపుడల్లా, ఘర్షణ గల్గి, వేడిపుట్టును. దీనినే జ్వరమందుము ప్రేలిలో ఒకముల్లు గుచ్చుకొన్న దనుకొనుడు. అప్పుడు బాధ కలుగును. వేడియు పుట్టును. ఈసంగతి అందరూ యెరిగినదేను. ఆముల్లుపోయేదాకా ఆబాధఉండును. అలాగే దేహములో రోగపదార్థము చేరిన తర్వాత దానిని వెలువరించుటకు దేహము ప్రయత్నించినపుడు మొదట ఇట్టి వేడి బాధించును. గాలిలోని మార్పువల్లనూ, మానసిక ఉద్దేగములవల్లనూ, యింకనూ మిట్టి మితర కారణముల వల్లనూ, రోగపదార్థాన్ని వెలువరించే దేహశక్తి అతీతప్రమై, బలమైన జ్వరమువచ్చును. ఇందువల్లనే ప్రతిరోగములోను ఇట్టిజ్వరము కొద్దిగొప్పాయుండనే ఉంటుంది. ఇంతమాత్రము

చెప్పినతర్వాత ముఖనిదాన శాస్త్రమునుగురించి చెప్పుచున్నాను. దేహముయొక్క పెభాగమునుచూచి, దేహములోపలి భాగముల సితిగతులగూర్చి యెరుగుటయే ముఖనిదాన శాస్త్రము. ఈశాస్త్రము ప్రకారము, మనదేహములో అన్యపదార్థమెంతగా చేరియున్నదో తెలిసికొనగలము. ఆ రోగపదార్థము దేహములో ఎక్కువ యేయేభాగములలో చేరియున్నదోకూడా తెలియును. ఇందువలన, ఇష్టకున్నట్టియు, సుందు రాజోవునట్టియు, లక్షణములను గుర్తుపట్టుటకు ఈశాస్త్రము పనికివచ్చును. అంతేగాని దేహములోకలిగే ప్రతిచిన్నమూర్పునుగుర్తుపట్టి, నిదానశాస్త్రంలో హామయబడియున్నవివిధ రోగములయొక్క పేర్లనుచెప్పుట యీ శాస్త్రముయొక్క పనికాదు. కాగా, అంగుకు వ్యతిరేకముగా మన నిదానశాస్త్రమువలన దేహము సమష్టిగా ఎంతచెడిపోయినదో, యింకా ఎంతటిరోగ్యము మిగిలియున్నదో, రోగమెంతవరకు వృద్ధిఅయినదో, యింకా ఎంతవరకు పెరగటానికి వీలున్నదో, రోగము నయమగుటకు ఎంత అనుకూల లక్షణములున్నవో, చెప్పుటయే యీశాస్త్రము యొక్కపని.

సమష్టిదేహముయొక్క సితి, రోగముయొక్క తీవ్రత, రోగము నయమగుటకు తక్కువ శ్రమపడాలో, ఎక్కువ శ్రమపడాలో, చెప్పుటయందే, యీశాస్త్రముయొక్క ఘోరతయున్నది.

ఈ నిదాన శాస్త్రముయొక్క నిజమైన యోగ్యత, మనకు తెలియుటకు ఇతర నిదాన శాస్త్రములనుగురించి మనకు తెలియుట మంచిది.

## ఇతర నిదానశాస్త్రములు

అల్లోపతీ :— దీనినే యింగ్లీషు వైద్యమని అంటారు. దీనికే యిప్పటి ప్రభుత్వాదరణ యున్నది. ఈ వైద్యములోని నిదానశాస్త్రము చాలా సూక్ష్మమగు మార్పులనుకూడా చెప్పుతుంది గనుక దానికే వారు ఎక్కువ విలువ యిస్తారు. ఇందుకు వారు పీనుగులనుకోసి అవయవ విభాగశాస్త్రము (అనాటమీ) నేర్పుకుంటారు. ఆ అల్లోపతీ వైద్యునికి, దేహములోని ప్రతి చిన్నభాగానికి పేరు తెలియాలి. ప్రతి అవయవము, దేహములో ఎక్కడున్నదో స్పష్టముగా తెలియాలి. ఆయా అవయవములు ఎలాపనిచేసేది తెలియాలి. అందుకు అతడు దేహమునువత్తి, కొట్టి, మోతలువిని, పరీక్షచేస్తాడు. ఈపరీక్షలవలన అతడు అవయవముల స్థితిగతులను తెలుసుకుంటాడు. ఈపరీక్షలు తప్పుకాకుండా ఉండటానికి అతడనేక సున్నితమయిన పనిముట్లనుగూడా కనుగొనినాడు. నిజంగా అతడు కనిపెట్టిన థర్మామీటరు, మైక్రోస్కోపు, మొదలగు వివిధపనిముట్లు, అతని చాకచక్యాన్ని, బుద్ధిశుశలతను స్పష్టసామర్థ్యాన్ని తెల్పుతాయి. మైక్రోస్కోపు కనిపెట్టిన తర్వాత అతడెన్నో సూక్ష్మజీవులను గూడా కనిపెట్టినాడు. ప్రతిరోగానికి ఒక్కొక్కసూక్ష్మజీవిని కనిపెట్టినాడు.

అల్లోపతివారి నిదాన మనగా అనేకవిధములైన పరీక్షలు. వారు రోగిని అనేకప్రశ్నలు వేస్తారు. నాలుక చూస్తారు. నాడి పట్టచూస్తారు. వీవు, రొమ్ము, మ్రోగించి, ఊపిరితిత్తులు, హృదయకోశము, యొక్క స్థితులను తెలిసికొంటారు. తర్వాత

ఉదరము, పైత్యకోశము, జీర్ణకోశము, మొదలైనవి వత్తి చూస్తారు. తర్వాత జననేంద్రియాలనుగూడా పరీక్షచేస్తారు. స్త్రీల జననేంద్రియాలలోకి స్పెక్యులం ప్రవేశపెట్టి జననేంద్రి యముల పరీక్షచేస్తారు. తర్వాత ధర్మామీటరుతో రక్తము యొక్క వేడిని తెలిసికొంటారు. తర్వాత రక్తము, ఉమ్మి, కఫము, మూత్రము, మలము, వీనిని మైక్రోస్కోపు సహాయంతో పరీక్ష చేస్తారు.

ఒక్కొక్క అవయవాన్ని గురించి ప్రత్యేక పరిశోధనచేసిన పండితులున్నారు. వారు ప్రత్యేకముగా ముక్కు, చెవి, కన్ను, మొదలైన అవయవాలను విశేషపరీక్షలు చేస్తారు. ఈపరీక్ష యొక్క పర్యవసానము ఎట్లాఉంటుంది? డాక్టరు ఏమిచెప్తాడు? రోగియొక్క దేహములో కొన్ని అవయవాలు బాత్రిగా చెడి పోయినవి. కొన్ని అవయవాలు కొద్దిగా చెడిపోయినవి. ఇంకా కొన్ని అవయవాలు బాగున్నయి అనిచెప్తాడు. దేహముయొక్క సమష్టి సామర్థ్యమునుగూర్చి ఏమీచెప్పడు. అప్పుడప్పుడు ఈపరీక్షలతో సంబంధములేకుండా సమష్టిసామర్థ్యాన్ని గురించి కూడా చెప్పవచ్చు. అది పరీక్షచేయడంచేత తేలి పర్యవసానం కాదు. ఇది రోగియొక్క దేహమును చూచుటవలన సామాన్యముగా కల్గే అభిప్రాయము. రోగికి ఉపచారముచేసే దాది అనేక సంవత్సరాల అనుభవమువలన ఏవిధముగా రోగియొక్క దేహ సిక్కిని సామాన్యముగా తెలుసుకుంటుందో ఆ విధముగానే కొందరు వైద్యులు చిరకాలానుభవమువలన రోగి దేహసిక్కిని సామాన్యముగా తెలుసుకోగల్గుతారు. మరి యీ వ్యప్తినిదాన



పద్ధతివలన చికిత్సకు కలిగేలాభము నాకేమియు కనుపడదు. ఎందువల్లనంటే ఈ నిదాన ఫలితాలు నమ్మదగినవి కావు.

ఒక ఉదాహరణచూడండి. ఒక రోగిని అయిదు, ఆరుగురు రోగనిదానముచేస్తే, ఒకరుచేసిన నిదానమునకు ఇంకొకరు చేసిన నిదానమునకు, పోలిక ఉండదు. సరిగదా యిద్దరు గొప్ప పేరుగల్గిన నిదానవేత్తలయొక్క నిదానఫలితాలు పరస్పరవిరుద్ధముగా ఉండుటకూడా గలదు. ఇంతేగాదు. ఒకప్రాణి వయవముచుట్టూ ఎక్కవప్రబలంగా అన్యపదార్థము చేరకపోతే అది వైద్యుని నిదానమునకు అందదు.

వైద్యుడు నీకు ఏమీ రోగములేదని పొమ్మంటాడు. రోగి మాత్రము అస్వస్థతతోను, బాధతోను, కష్టపడుతుంటాడు. ఇది నాడీవ్యాధులతో బాధపడు రోగులలో జరుగుచుండుపని. వాగు ఎంతోబాధతోకష్టపడుతుంటాడు. వైద్యుడు నీకేమీరోగము లేదు. రోగమున్నదని భ్రాంతిపడుచున్నావు అని అంటాడు. రోగముయొక్క నిజస్వభావము తెలియునకు మందువైద్యునకు ఈ పొరపాట్లు రాకతప్పవు. రోగమునుగురించి స్పష్టముగా నిదానముచేసిన సందర్భములోగూడా రోగనివారణ చేయటానికి ఆ నిదానమేమీ తోడుపడటలేదు. కారణమేమంటే దేహపు సమష్టిని దృష్టిలోఉంచుకోకుండా, వేరువేరు అవయవాలకు వేరువేరు వ్యాధులువస్తాయని మందువైద్యులకు నమ్మికఉన్నది. అందువల్ల వారు దానికి అనుగుణముగా వేరువేరు రోగాలకు వేరువేరు మందులను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి యెంతనిరుపయోగమో తరచు ఎంతఅపకారము చేస్తాయో యీ క్రింది ఉదాహరణవల్ల తెలిసెకోవచ్చు.

1 ఒకరు వాచిన నాలుకతో బాధపడుచుండిరి. నాలుక వాపు స్పష్టముగా కనుపడుచున్నందువల్ల వైద్యునికి నిదానము చేయవలసిన పనిలేకుండా పోయినది. నాలుకే రోగములంగా కనిపెట్టి, అతడు నాలుకకే సూటిగా వైద్యముచేయ సారంభించెను. వైద్యమువలన ప్రయోజనం లేకపోగా నానాటికి నాలుక యింకనూ వాచి కదలించుటానికి వీలుకాకుండా పోయినది. ఈ సందర్భములో అతడు నావద్దకు వచ్చినాడు. ముఖనిదానము చేసి చికిత్సచేసినాను. నయమైనది.

2 బర్లిన్ నగరంలో ఒకబిడ్డ అనేక నెలలుగా మంచముపట్టి యుండెను. సుప్రసిద్ధ వైద్యుడొకడు ఆరోగమేదో కనిపెట్టలేక పోయెను. చివరకు సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షచేసి, అతనికొక విధమైన క్రిమివలన ఈరోగము కల్గినదని నిర్ణయించెను. ఆక్రిమి గడ్డిమీద పోకును అని వైద్యుడు చెప్పెను. కాని తెల్లతండుగిలు ఎరిగి యున్నంతవరకు ఆబిడ్డకు గడ్డితో ఏవిధమైన సంబంధములేదు. కాని, నిదానము అవిధముగా ఉన్నది. వైద్యుడు ఆక్రిమిని దేహములోనుండి వెలువరింప మందులు వాడెను. బిడ్డ నానాటికి దిగనాసిల్లుచున్నాడు. క్రిమిసంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నది. ఈ సందర్భముననే ఆబిడ్డను నావద్దకు తీసుకువచ్చిరి. ఈ సూక్ష్మజీవితో సంబంధము లేకుండానే వైద్యము చేసితిని. నేనీవైద్యము చేస్తున్నసంగతి, ఆవైద్యునితో చెప్పలేదు ఆవైద్యుడు సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షించి క్రిములసంఖ్య తగ్గిపోవుట కనిపెట్టెను. అపుడపుడు ప్రకృతియే రోగక్రిములను తీసివేస్తుంది, అని అతడు వెల్లడించెను.

3 ఇంకొకరోగి ఉన్నాడు. అతడు బలవంతుడు, ఉత్సాహవంతుడు కూడా. మనస్సులో ఏదోభయము, ఆత్మహత్య చేసుకుందామని కోరిక ఉండేది. నిరంతరము అతనిని కాపాడవలసి వచ్చేది. ఈ గోలతో 10 సంవత్సరములు ఏమి పని చేయలేకుండా ఉన్నారు. అనేకమంది వైద్యులు అతనిని పరీక్షచేసినారు. అతడు సంపూర్ణముగా ఆరోగ్యవంతుడుగా నున్నాడని, తన ఆరోగ్యాన్ని గురించి, దిగులుపెట్టుకున్నాడని, వారందరు ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించారు. పర్వతాలమీదికి పోయి నివసిస్తే, అతనికి ఆరోగ్యం కల్గవచ్చు నన్నారు. అతడట్లే చేసినను అతని ఆరోగ్యము బాగుపడలేదు. అప్పుడతడు నన్ను సంప్రదించినాడు. అతని దేహమంతయు రోగపదార్థముతో నిండియున్నదని, ముఖనిదానమువలన, నేను, గ్రహించినాను. నేనతనికి నిర్ణయించిన చికిత్సవలన అతని ఆరోగ్యము బాగుపడినది. ఇప్పుడతడు ఉత్సాహంగాను, ఆనందంగాను, ఉన్నాడు. ఇప్పుడతని చేతికి రివాల్వరు ఇచ్చినా భయములేదు

దీనినిబట్టి అలోపతీ నిదానము చికిత్సకేమీ ఉపయోగింపదని మనము నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చు. ఏమంటే దేహమును సమష్టిగా దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా ఒక్కొక్క అవయవమే రోగగ్రస్తమవుతుందని, వారి వైద్యనిదానముతో లేలుతుంది. ఈ తప్పనిదాంతం మీదనే కంటివైద్యులు, ముక్కువైద్యులు, కాలివైద్యులు, పంటివైద్యులు, ఏర్పడ్డారు. ఒకరోగికి ముక్కు, కన్ను, చెవి, యీమూడు అవయవాలు రోగగ్రస్తమైనచో, అతనికి మూడురకాల వైద్యులు, చికిత్స చేయవలసివస్తుంది. దీనికితోడుగా కడుపులో ఏదైనారోగముంటే దానికై యింకొక

నాల్గవ వైద్యుణ్ణిగూడా పిలవాల్సివస్తుంది. అన్నిటికంటే చమ త్కారమేమిటంటే, రోగముయొక్క నిజకారణమేమిటో, చాల మందివైద్యులు తమకు తెలియదని ఒప్పుకుంటున్నారు. ఎవరైనా రోగముయొక్క నిజకారణములుచెప్పి, ఒకకొత్త విధమైన చికిత్సాపద్ధతిని, తెలిపేయెడల, అతనిని మాత్రము అందరూ నిరోధిస్తారు.

అలోపతీ వైద్యములోకూడా రోగములు నయమగుచున్నవి. ఆ నయముకావడం అతనుచేసిన నిదానసామర్థ్యమువలన కాదు. అతడు నిర్ణయించిన ఆరోగ్యనియమాల పాలనమువలననే నయమగుచున్నవి. ఆ నియమములు దేహమునకంతటికి సమిష్టిగా, ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తున్నవి. ఎక్కువభాగం నయమయినవానిలో కల్లా, ఆ నయముకావడం తాత్కాలికమే. వారుచేసిన చికిత్సల వలన తాత్కాలికంగా రోగలక్షణాలు అణిగిపోతవి. పాదరసం నాడినపుడల్లా కొన్నిరంకురోగాలు తాత్కాలికంగా కనపడకుండాపోయి, అతని సితి తర్వాత ఎక్కువగా పాడైపోతున్నది. ఈవిధంగానే నల్లమందు, అయోడిన్, బోమిక్, క్వినా, యాంటీపైరిక్, పాపాణము మొదలగు వానివలనగూడా, దేహము పాడగుచున్నది. ఈవిషయములు ఇంకాతోటివైద్యములో వివరముగా వ్రాయబడియున్నవి.

వారి నిదానంలో ఇంకొక లోపముగూడా ఉన్నది. రోగము, ముదిరితేనేగాని వారు నిదానము చేయలేరు. రోగము ముందు ముందు ఏఏరూపాలు పొందుతుందోగూడా, వారు స్పష్టముగా చెప్పలేరు. కాని యిదే చాల ముఖ్యమైన విషయము.

ఒకరోగము చాలా ముదిరిపోయినతర్వాత చికిత్సచేయడంకంటే రోగములేతలోనే గుర్తుపట్టి చికిత్సచేయడం మంచిదిగదా? అప్పుడు చికిత్సకుగూడా రోగము తొందరగా లొంగి నయమవుతుంది.

### హోమోమోపతి

నిదానమునకు సంబంధించినంతవరకు అలోపతీ నితానముకంటే గూడా హోమోమోపతీనిదానం ఇంకా తికమక అయినది. అలోపతీకంటెగూడా హోమోపతీనిదానానికి ఎక్కువవివరాలు కావాలి. రోగి, రోగిబంధువులు, చెప్పేమాటలమీద, ఆధారపడి వైద్యుడు రోగనిదానముచేస్తాడు. అంతేగాని దానికి ఒక స్పష్టమైన నిదానపద్ధతి లేదు. ఇతే చికిత్సాపద్ధతిలోమాత్రము అలోపతీకంటే చాలా నయముగా ఉంటుంది. అలోపతీలోపతే మాత్రాలోనిమందు ఘనమోతాదుల్లో ఉండకుండా స్వల్పమోతాదులో ఉంటుందిగనుక, దేహవయవాలను ఆమందు నశింపజేయదు. చైతన్యాన్ని ఒకిత ఎక్కువచేస్తుంది. హోమోపతీవైద్యుల్లోకూడా ఘనమోతాదులు వాడేవారు ఉన్నారు.

### కాంతచికిత్స

దీనికి నిదానశాస్త్రములేదు. చికిత్స ఒకేమాత్రమేగా ఉంటుంది. నిజముచెప్పాలంటే కాంతచికిత్సకులు రోగ్యాద్వైతాన్ని బోధించాలి. అతడు చికిత్స చేసేటప్పుడు ఏ అవయవములో రోగము ఉందో చూస్తాడు. చాలా విషయాలలో అద్భుతముగా రోగనివారణ అవుతుంది. కాని ఎంతోమందికి ఈ చికిత్స ఏమీ పనిచేయదు. కొంతమందికి కొద్దిగానే నయమవుతుంది. అందు

వలన కాంతచికిత్సానిదానము వికల్పములతోకూడి యున్నది. రోగనివారణగూడా అంతే. దీనికి ఒకటే కాగణము. కాంత చికిత్సకుడు చికిత్సపొందేరోగి వీరిద్దరిమధ్య ఉండే కాంతశక్తి తేడావలనమాత్రమే యీ కాంతశక్తి ఒకరినుండి ఒకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఇద్దరిలో నుండే కాంతశక్తి ఒకేమాదిరిగా ఉంటే రోగిదేహములో ఏమీయూర్పులు గల్గవు. దీనిని ఒకఉదాహరణముతో చెప్పనచ్చును. ఒకగదిలో ఉండేగాలి, బయట ఉండే గాలి వీనిలోఉండే వత్తిడిలో భేదమున్నప్పుడే బయటి గాలి లోనికిపిస్తుంది. రెండుచోట్ల ఉండే గాలిలోని వత్తిడి సమముగానే ఉంటే బయటిగాలి లోపలికి రాదు.

పూర్వకాలపు ప్రకృతినైద్యులలో ప్రత్యేకంగా నిదానమనేది లేదు. కాని అతడు వాడేప్రక్రియలన్నీ ఆరోగ్యశాస్త్రముమీద ఆధారపడియుండునుగనుక ప్రత్యేకనిదానశాస్త్రం లేకపోయినా రోగియొక్క పరిస్థితులను తెలుసుకునేసామర్థ్యం అతనికి క్రిమ క్రిమముగా అలవడుచున్నది. కాని సామాన్యంగా ఒకఅలోపతి వైద్యుడుచేసిననిదానాన్నిబట్టి తనరోగియొక్కసామాన్యస్థితులను తెలుసుకుంటూఉండేవాడు.అలోపతి వైద్యుడేప్రకృతివైద్యంనేర్చు కుంటే అతడుఅలోపతివిధానంగానిదానంచేసి చికిత్స ఆరంభించే వాడు. ఇంకా కొంతమంది ప్రకృతివైద్యులున్నారు. వీరు నవీ నులు. ప్రత్యేకంగా చికిత్సలేమీ లేకుండానే, ఆరోగ్య నియమాల నవలంబించటంతోనే, రోగనివారణ అవుతుంది. కనుక, నిదానంతో పనిలేదని వీరి అభిప్రాయము. వారు చెప్పే అభిప్రాయం కొంతవరకే, నిజం. దేహాన్ని సమష్టిగా

దృష్టిలో నుంచుకోకుండా, ప్రత్యేక అవయవాలకు వేరువేరు రోగాలు వస్తవని, సిద్ధాంతమీద ఆధారపడి ఉన్నది. గనుక అలోపతి నిదానం అనవసరమే. కాని, మన నిదానం, రోగం వస్తే దేహసమష్టికి రోగం వస్తుందనే సిద్ధాంతమీద ఆరంభించాము. కనుక దేహంలో రోగపదార్థం ఎంతగా వ్యాపించిందో, ఏయేరీతులుగా వ్యాపించిందో, అతనికి తెలిస్తే, ఒక్కొక్క రోగం నయము, గావడానికి ఎక్కువకాలం ఎందుకు పడుతుందో, యింకొకరోగం, ఎందుకు తేలికగా నయమవుతుందో, అతనికి స్పష్టముగా తెలిసి ఉంటుంది. ఒకరోగం తేలికగా నయమయితే అతనికి ఆశ్చర్యం గల్గదు. ఒకరోగం చాలారోజులు పడితే అతనికి నిరాశ గల్గదు. ఇక ముఖనిదానశాస్త్రమును గురించి కొంత పరామర్శ చేద్దాము.

---

# ముఖనిదానము

## ౧. స్వభావము

ముఖనిదానశాస్త్రం అనడంతోనే, ఒకముఖం చూస్తూనే, రోగాలన్ని చెప్పవచ్చు కామాలు అని అనుకోవచ్చు. నిజానికి రోగనిదానం చేయడంలో ముఖం ప్రధానంగా చూచినా దేహముయొక్క యితర భాగాలుకూడా చూడక తప్పదు. దేహవయవాల, లోపలిభాగాలతో నిమిత్తం లేకుండా, దేహముయొక్క పెభాగంచూచి దేహమునందలి రోగపదార్థము యొక్క స్థితిని, గతిని, తెలిసికొంటాము. అందువలననే దీనికి ముఖనిదానమని పేరిడినాము.

దేహంలో ఏదో ఒక అవయవము రోగగ్రస్తము కావడమనేదే లేదు. రోగంబాధ ఎప్పుడు గల్గినా దేహమంతటిలోను రోగ పదార్థం ఉండనే ఉన్నది. దేహముయొక్క అంతటిరూపము, రంగు మారుతుంది. ఈమార్పు దేహముయొక్క కొన్ని భాగాలలోనే తెలిసికోదగినంత స్పష్టంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుని దేహమువలె గాకుండా, రోగగ్రస్తుని దేహ అవయవముల యొక్క కదలికలుగూడ, మారుతవి, గనుకనే, దేహవయవాల యొక్క కదలికవలనగూడా దేహరోగ్యముయొక్క మితిని కని పెట్టవచ్చు. ముఖనిదాన శాస్త్రములో దేహముయొక్క రూపము, రంగు, దేహముయొక్క వైఖరి, గమనముయొక్కరీతి, జాగ్రత్తగా గుర్తుపట్లేదము. వీనిలో తేడాలు తెలియవలెనంటే, మనకు ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలు తెలిసియుండవలయును.



## ౨ ఆరోగ్యవంతుడు

మానవులలో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు, ఇప్పుడు తరుచుగా గాన్పించుటలేదు. అందువల్ల పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలనుగూడా, గట్టిగా చెప్పటానికి, వీలులేకుండా ఉంది. జంతువులలో ఆరోగ్యమే తరుచుగాను, అనారోగ్యము, అరుదుగాను ఉండుటవలన, జంతువులలో, సహజస్వరూపాన్ని గుర్తించుటకు వీలుగాఉన్నది. నేటినాగరికులలో, ఇట్టి ఆరోగ్యవంతులే లేరు. అయినప్పటికి కొద్దికొద్దిగా ఆరోగ్యం కలవారినండి నేనొక నిధమైన ఆరోగ్యవంతుని రూపము ఏర్పర్చుకొంటిని. మొట్టమొదట, దేహమునందలి అనయవములన్నియు సక్రమంగా ఎవరికి పనిజేస్తూఉంటాయో, వారే ఆరోగ్యవంతులు అని నిశ్చయించుకున్నాను. ఎవరిదేహంలో లోపలిక్రియలన్నియు బాధలేకుండాను, వైతిడిలేకుండాను, కృత్రిమమైన యితరసాధనల సహాయంలేకుండాను, జరిగిపోతూ ఉండవలయును. మొట్టమొదట, మనమాలినిన పదార్థమంతాకూడా, చక్కగాజీర్మై, రక్తమాంసాదులుగా మారవలసి యున్నది. దేహమునుండి వెడలవలసిన మలములన్నియు, మలమూత్రములుగాను చెమటగాను, శ్వాసక్రియద్వారాను సులభముగా ఏబాధలేకుండా వెడలిపోవలయును. అతినికిగల్గిన ఆకలిగూడా సహజ పదార్థములు తినుటవల్లనే సంపూర్ణంగా తీరిపోవును. అతినికిత్వస్థిగల్గితప్పటికి పొట్టబరువుగా లేకుండాఉంటుంది. జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడుకూడా తనదేహంలో జీర్ణావయవములు ఉన్నట్లుగాని,

అవికదలుచున్నట్లుగాని, తనకేహా తెలియదు. అంతనెమ్మదిగా జరిగిపోవలెను. తిన్నతదుపరి, బరువుతోచినా, కృత్రిమ రుచులు కల్పిస్తేతప్ప తినేపదార్థం రుచిగాఉండకపోయినా, ఘాతైన ద్రివపదార్థములను త్రాగగాని కోరికలుగల్గినా, రోగముఉందని, అనుకోవాలి. అదిరోగానికిగుర్తు. ద్రివపదార్థాలలోకల్లా మనిషి త్రాగవలసిన ద్రివపదార్థము మంచినిరే.

మూత్రసింహాలలో నుండి వశియగట్టబడి దేహమునుండి బైటికి వెడలిపోయే ద్రిహాపమలమే, మూత్రమునబడును. ఇది వెడలిపోవునపుడు, ఎట్టిబాధా నల్లరాదు. ఎక్కువ వేసిగానుఉండ రాదు. కేవలంరంగు తేని నీటివలెను ఉండరాదు. ఎర్రగాగాని, నల్లగాగాని, హడ్డి జిడ్డులుగాగాని ఉండరాదు. జిగురుగాని యిసుకవంటి పదార్థములుగాని, మూత్రమునిలవ ఉంచి నపుడు అడుగుభాగమున పేరుకోరాదు. మూత్రపునాసన తీసిగా గాని, పులుపుగాగాని ఉండరాదు. మూత్రము పల్చగాను, తేలిక పసుపురంగు వర్ణములోను ఉండవలెను.

ఆరోగ్యవంతుని మలము మిక్కిలి గట్టిగా నుండరాదు. గుల్ల వాటుగా, కాఢగట్టి విరేచనము గావలెనేగాని, పల్చగా నీటి వలెను, నెత్తురుతోగూడి, జిగురుతోగూడి, క్రిములతోగూడి, కారాదు. మనము తిను ఆహారపదార్థాలయొక్క అసలు రూపంతో విరేచనమగుటయు మంచిదిగాదు. అనగా తిన్న మెతుకులు, తిన్నట్లే, కారాదు. మలము, గడ్డగట్టి, నల్లబడుట గాని, నీటివలె, వదరువలె, జీర్ణముగానుండా, వెల్లిపోవుటగాని, ఆరోగ్యలక్షణాలు గావు. ఆరోగ్యవంతుని దేహముమీడి

చర్మము, మాంసభక్షకజంతువుల<sup>9</sup> చర్మమునందువలె, ఏడు కంపు రాకూడదు. కుల్లిన జంతువులమాంసము తినే, జంతువుల, చర్మపు వాసనకూడా రారాదు. చర్మము, మృదువుగా నుండవలెనే, గాని, చెమటగారుతూ ఉండరాదు. చర్మము మిక్కిలి వేడిగా గాని, మిక్కిలి చల్లగా గాని, ఉండక సమశీతోష్ణముగా నుండవలెను. చర్మము లాగితే సాగేటట్లుగా నుండవలెనేగాని, బిగదీసినట్లు, పెళుసుగా నుండరాదు. వెండ్రుకలు ఉండవలసిన చోట్ల నెల్లా, దట్టముగా నుండవలెను. వెండ్రుకలు రాలిన బట్టలెల అనారోగ్యమునకు గురైనను. ఆరోగ్యవంతుని ఊపిరి తిత్తులు, గాలి లోనికి పీల్చునపుడుగాని, వదలునపుడుగాని ఎట్టి బాధను పొందరాదు. శ్వాసక్రియ ముక్కుతోనే జరుగును గాని నోటితో జరుగదు. రాత్రీపూటగాని పగటివేళగాని నోరు తెరచియుండు స్వభావమున్నచో అదిరోగమునకే గుర్తు.

కష్టపడి పనిజేసినపుడల్లా, దేహము చెడిపోకుండుటకు గాను, అలసటరూపంగా హెచ్చరిక గల్గును. ఈ అలసట బాధాకరమైనదిగాదు. ఈ అలసటవలన బాధ గల్గుదు. ఒకవిధమైన సుఖం, మంచినద్రీ గల్గును.

ఆరోగ్యవంతుని నిద్ర మృదువుగా, శాంతిగా ఆటంకాలు లేకుండా జరిగిపోతుంది. అట్టివారు నిద్రలేచినపుడు ఉల్లాసము గాను ఆనందిమ గాను తృప్తిగాను ఉంటారు. నిద్రలేచుట తోనే ఎట్టి ఉద్రేకముగాని; బద్ధకముగాని ఉండదు. మానసికంగా అతని కేదైనా బాధగల్గినా కంటి వెంటగారిన నీటితో అతనిబాధ తేలికగానే, తీరిపోతుంది. అందుకనే ప్రకృతి మనకు బాష్పములను ఇచ్చియున్నది.

ఈ సంగతులన్నియు, మనము తాకి, చూచి, విని, తెలిసికొన గలము. ఎట్టికృత్రిమసాధనలు పనిలేదు. నిదానము దాదాపుగా, కంటితోనే చేయవచ్చును. నిదానము రోగి బ్రతికియుండగానే, చేయుట. చనిపోయిన శవంమీదచేసే, నిదానం ఏమినిదానం? జీవించియున్నవారిని, గురించి చేసిన నిదానం, అపుడపుడు సరిజూచుకోవచ్చు.

ఈపై నియమాలన్నీ ఎవరియందు సారకమగునో వారే ఆరోగ్య వంతులు. అట్టివారి దేహంకూడా ఏది ఎంతపరిమాణంలో వుండాలో అంతేఉంటుంది. అతనిదేహంలో కూడా రోగ పదార్థం వుండదు.

నే నెంతోమందిని పరీక్షచేసితిని ఎవరూ పరిపూర్ణఆరోగ్యవంతులు దొరుకలేదు. బాగా ఆరోగ్యవంతులుగా చెప్పదగిన వారిని కొందరిని చూచితిని వారినిబట్టి సహజస్వరూపము ఎలా వుంటుందో నిర్ణయించుకున్నాను.

సహజారోగ్యవంతుని రూపము శిల్పిశాస్త్రముగూడా ఒప్పుకుంటుంది. పూర్వకాలపు గ్రీకుశిల్పులు సుందరమైన విగ్రహాలను చెక్కించారు. అవి చాలా అందముగా నుండును. తెగ దిని పొట్టలు బలిసిన వారినిమనము తరచు బజార్లలో చూస్తూనే యుంటాము. వారు ఆరోగ్యవంతులుగారనే మనకు తెలుసు. ఇప్పటి శిల్పులుకూడా పూర్వపు శిల్పకళలోని విగ్రహాలవంటి రూపముగలవారినే తమ చిత్రకళకు మూలముగా తీసుకుంటున్నారు. ఆరోగ్యవంతునిరూపానికి కొన్ని సామాన్యలక్షణాలు గలవు. ఈక్రమంలో చిత్రించిన 1, 3, 4, 6, 14, సంఖ్యలుగల పటములలో స్వాభావికరూపముల చూడవచ్చును.

### 3. సహజరూపము

1 రూపము .— దేహముక్కిందినుండి మీదికిప్రతిఅవయవము సమసమంగా విభక్తమై యుంటుంది. 1, 2 పటములను ఒకదాని వెంబడి, ఒకటి ఉంచి చూడండి, ఒకటోపటములో, ఏభాగం ఎంతపరిమాణంలో వుండాలో, కనుబడుతుంది. 2 వ పటములో అన్ని భాగాల్లోను ఎగుడుదిగుడులు గాన్పించును. మొదటిపటం అందంగావుంది. 2 వ పటం అసహ్యంగావుంది. 2 వ పటములో దేహమంతాగూడా దిగిజారియున్నది. కబంధము పొడవై కాళ్లు పొట్టి అయినవి. మెడ కూరుకుపోయినది.

సహజరూపంలో తలకాయగూడా సామాన్యపు రూపంలో వున్నది. కంఠం తగుమాత్రపు పొడవుగల్గి గుండ్రముగా నున్నది పిక్క ఎంత లావున్నదో కంఠం అంత లావున్నది. కొమ్ము విలువంపు తేలియున్నది.

2 వ పటములోవలె ఉదరముముందుకు పొడుచుకొనిరాక దేహములోనే యిమిడియున్నది. 2 వ పటములోవలె కబంధముగూడా కిందికి వ్రేలాడుటలేదు. కాళ్ళుగూడా నిబ్బరముగా నున్నవి. గాని ముందుకుగాని వెనుకకుగాని వంగిపోలేదు ఆరోగ్యవంతుని దేహంలో ఈ సంగతులు గుర్తుపెట్టుకొనవలయును, నుదురులో ఎట్టికండరాలు వుట్టి గీతలేర్పడరాదు. కన్నులు, కంటిచూపు నిర్మలముగా నుండవలయును. ముక్కు- ముఖము నకు మధ్యగావుండవలెను. ముక్కు ఉబ్బి వుండరాదు. ఎండి పోయి వుండరాదు. పగటిపూటగాని రాత్రిపూట నిద్రపోవు నపుడుగాని, నోరు తెరిచియుండక, మూసికొని యుండును. మిక్కిలిలాపుగా పెదవులు వుండరాదు.

2 రం గు:— ముఖము అండాకారముగా నుండవలయును. అంటే కోలగా నుండవలయును. గడ్డము నుండి, చెవివరకు ఒక రేఖ తీరియుండవలయును. దీనికి ముఖసీమ అని పేరు. ఎవరియం దీ రేఖ తేలియుండునో, వారి ముఖములు అందముగా నుండును. ఈ ముఖసీమలు గిలవారిని, అందరూ అండగాళ్ళని, అంటారు. గాని వారి అండానికీ, యీ ముఖసీమ, కారణం అని వారికి తెలియదు. గడ్డము ఎండి యుండరాదు. గంగడోలుగూడా నుండకూడదు. కోణములు తేలియుండుకూడదు. వర్తులముగా నుండవలయును. శిగ్గుయొక్క వెనుక భాగమును, వెన్నయొక్కపై భాగమును ఒక గీత కలుపు చుండవలెను.

3 క ద లి క—ముఖముయొక్క రంగు పాలిపోయి గాని, పచ్చగా గాని, మిక్కిలి ఎర్రగా గాని ఉండకూడదు. మైనపు సుద్దవలె కాంతిహీనముగ నుండరాదు. తృతీయంగా నుండరాదు. ముఖము నిర్మలముగాను, పృథ్వివ్యసనండును, చలాకీగా నుండవలెను. తెల్లవారి ముఖములు. (యూరోపియన్లు) తెలుపుతో గూడిన ఎరుపు గులాబి రంగుగల్గి యుండును. భారతీయులరంగు ఒకే మోస్తరుగా నుండక, సమశీతోష్ణమండల్లాలో పచ్చగాను, ఉష్ణమండలలో, కొంచెము నలుపుతో గలిసిన పసుపుగాను వుండును.

ఒక దేహము ఆరోగ్యంగా వుందో లేదో తెలిసికోవాలంటే, కదలి కినుకూడా ముఖ్యముగా చూడవలెను. సహజంగా కదలవలసిన భాగాలలో ఏదైనా ఆటంకం ఉన్నదీ అంటే ఆ దేహంలో రోగ సుదారం చేర్చున్నదని అర్థము. అది దేహముయొక్క కదలికకు అనువచ్చినదని తెలుసుకొనవలెను. ముఖనిదాన శాస్త్రములో

శిరస్సుయొక్క కదలిక ఎలావుందో మిక్కిలిజాగ్రత్తగా చూస్తాము. శిరస్సు కుడిఎడమలకు సులభంగా తిప్పటానికి వీలుగా నుండవలెను. తల పైకెత్తి నపుడుగాని, కిందికి వంచి నపుడుగాని, ఏవిధమైన ఆటంకం వూడరాదు కొంతమందికి తల పైకెత్తినపుడు గొంతువద్ద తలకాయ కిందికి వంచి నపుడు ముచ్చలీగుంట దిగ్గరి పట్టుకొన్నట్లు ఉంటుంది. తల ఎడమకు తిప్పినపుడు కుడిచేవిక్రిందను తల కుడివైపుకు తిప్పినపుడు ఎడమచేవిక్రిందను కొందరికి కష్టముగానుంటుంది. యీ నాలుగు లక్షణాలు రోగము ఉన్నదనుటకే గుర్తు. ఇట్లు దేహముయొక్క రూపమునుబట్టియు రంగునుబట్టియు, కదలికనుబట్టియు ఒక దేహం ఆరోగ్యంగా ఉన్నదీ లేనిదీ మనం నిశ్చయించుతాము.

## ౪. దేహమునందు రోగపదార్థము చేరుట.

దేహముయొక్క రూపమునందును రంగునందును, సహజత్వము పోయి దేహమునందలి కదలికలకు ఆటంకమేర్పడినచో దేహమునందు రోగపదార్థమున్నదని నిశ్చయింతుము. దేహమునచేరిన యీరోగపదార్థము వలననే రూపమునందు భేదము లేర్పడినవి. దేహానికి ఆరోగ్యం ఇవ్వకుండా రోగాన్నికల్గించే యీరోగపదార్థము ఏలాచేరింది? దేహానికి ఆరోగ్యమును ఇచ్చేపదార్థమెలాచేరిందో, యీ రోగపదార్థముగూడా ఆ తోపలకుండానే చేరింది. మనదేహములోచేరే పదార్థమంతయు మననోటివెంట 1 ఘనరూపముగను, 2 ద్రవరూపముగను తీసుకొనే ఆహార

పానీయములద్వారా చేరుతున్నది. ముక్కువెంటను, చర్మము వెంటను, వాయురూపముగా చేరుచున్నది. మనము సహజనియమాలను అవలంబించుచున్నంతవరకు దేహములో ఎట్టిరోగపదార్థము చేరనేచేరదు. ఒకవేళ ఏదైనా కొద్దిగాచేసినా అంతరవయవములు దేహములోపలి మలములను వెంటవెంటనే బైటికి గెంటివేయును. దేహానికి ఉపయోగింపక దేహానికి అపకారం గల్గించే పదార్థములనెల్ల ప్రేవులు, మూతపిండములు, చర్మము, శ్వాసకోశములు, ముఖము, మూత్ర స్వేద నిశ్వాసలుగా బైటికివెలువరించుచుండును.

ఆరోగ్యవంతుని దేహములోని యీ అంతరవయవములు హెచ్చరికగల్గి నిరంతరము పని చేయుచుండును. అయినప్పటికినీ, మనము ఆయా అవయవములు వెలువరింప జాలనంత, రోగపదార్థముల, జీర్ణకొందుమేని, ఆయా అవయవములు, వెలువరింపగా, శేషించిన పదార్థము దేహములో మిగిలిపోవును.

చాలామంది దేహాలలో మూత్రగర్భములో నుండగానే కొంత రోగపదార్థము చేరును అందువలననే వారు పుట్టిన లగాముతు, రోగులుగానే ఉండురు. అట్టివారిలో, విశేషభాగం అకాలములోనే చనిపోవుదురు. మన దేహములోనికి రోగపదార్థం చేర్చేవానిలో ఆహారం ప్రధానమైనది. మనము ఆహారాన్ని ఎంత సహజరూపంలో, తింటామో, దేహంగానూ అంతసహజంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బిడ్డలకు సహజాహారం తల్లిపాలు. దురదృష్టవశాత్తు చాలామంది పిల్లలు పెద్ద పాలు ఉండుటలేదు. వారిదేహములు అంతగా రోగపదార్థముతో నిండియుంటున్నవి వారిదేహంలో పాలు ఉత్పత్తి అగుటలేదు. ఇందుకు



ఏదైనా మనమొక మార్గము చూడవలసి యున్నది. కాచనలు వంటి మేకపాలుగాని, బట్టపాలుగాని బిడ్డలకు ఆహారంగా ఇవ్వనచ్చు. కాచినపాలను ఇవ్వరాదు. స్వైల్జే చేసిన పాలను ఇవ్వరాదు. ఇట్టిపాలు త్రాగిన బిడ్డలు ఎంతరోగగ్రస్తులగుదురో, 49-50 పటములలో చూడవచ్చును.

అసహజమైన పదార్థము సంపూర్ణముగా జీర్ణముగాదు. ఇట్టి పదార్థములనే యెడతేగక ప్రతిదినము తినుచున్నయెడల అందు మిగిలిపోయిన మలములను దేహము సంపూర్ణముగా వెలువరింపజాలదు. అందువలన దేహమునందు రోగపదార్థము నానాటికి పెరిగిపోవును. దేహమునకు కావలసిన పోషణద్రవ్యములు గూడా నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును.

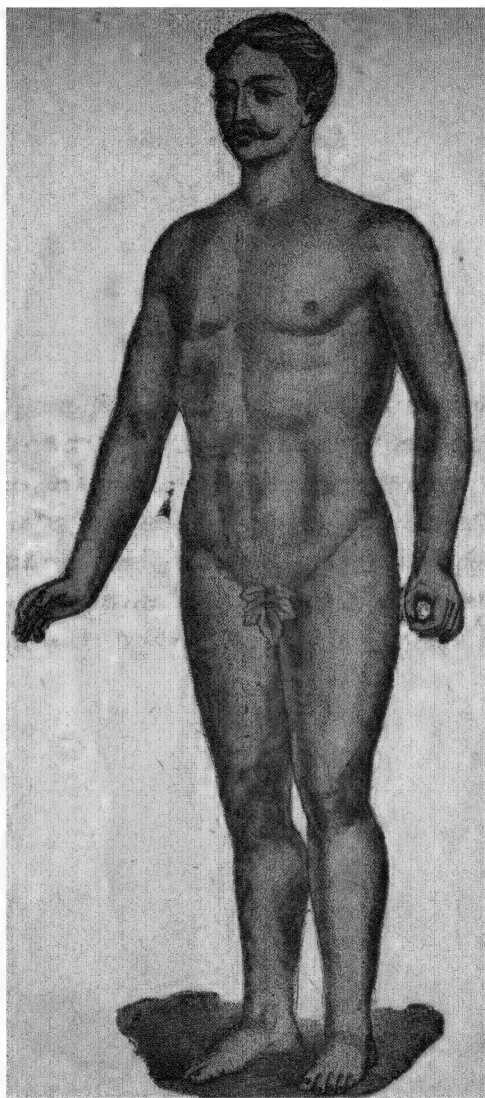
రోగపదార్థము మొట్టమొదట, మలమూత్ర అనయవముల దరిని పేరుకొనును. చర్మముక్రింద కొంతిచేరును. అనకూల పరిస్థితు లేర్పడినపుడెల్ల, అతిసారముగాను, అతిమూత్రముగాను, చెమటగాను, ఆరోగపదార్థము వెలువడి పోవుచుండును. ఇట్టి తరుణవ్యాధులు గల్గినపుడెల్ల సంచితమయిన రోగపదార్థములు ఎక్కువగా వెడలిపోవుటయూ గలదు.

ఇట్లు వెలువడిపోగా కొన్నిమాలిన్యములు నిల్చిపోవుటగాని, రోగాన్ని పెంచే దురభ్యాసములు మానక పోవుటవలన తిరిగికొత్త రోగములు పుట్టుటగాని యరుగును. రోగపదార్థము చేరినచోట్ల వేడిపుట్టి అందు మార్పులు గల్గి వెలువడిపోవుటకు అనుకూలత యేర్పడును. రోగపదార్థము ప్రకోపించి గాలియంకుచేరుటయు, సంభవించును. ఇందుపుట్టినగాలితోగూడా కొన్ని మాలిన్య

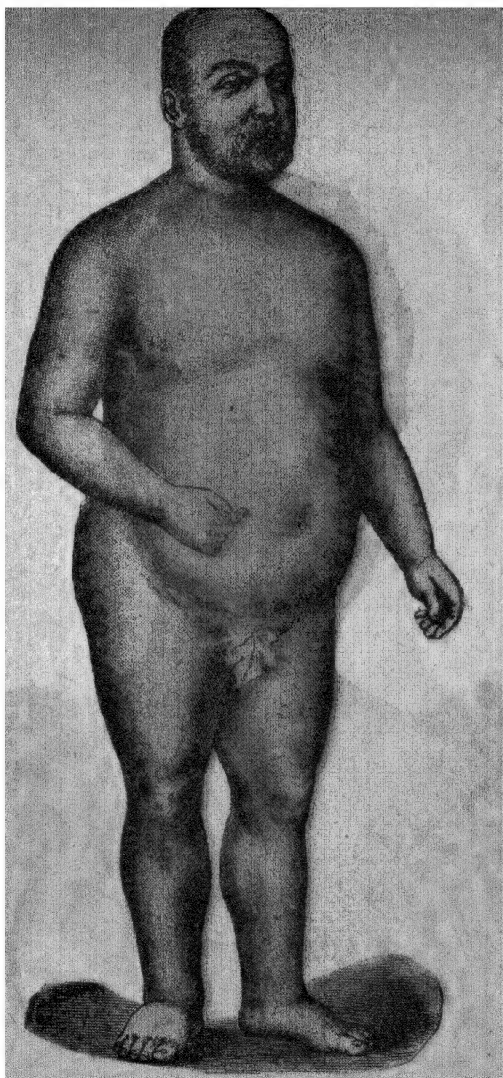
ములు చర్మరంధ్రములవెంట బైటికివచ్చివేయును. వెలువడిపోక శేషించిన మలములు చర్మముక్రింద పొరగా ఏర్పడును. ఈరోగపదార్థము పేరుకొన్నరీతిని బట్టి రోగపదార్థముయొక్క భారముగూడా వివిధరూపములలో నుండును. జీర్ణరోగము ప్రేగులు దుర్బలములై అందు రోగపదార్థము చేరినయెడల ఎంతమంది ఆహారమైనను సక్రమముగా జీర్ణముగాదు. క్రమముగా జీర్ణముగాని పదార్థమెల్ల దేహములో రోగపదార్థముగా పేరుకొనును. ఇట్లు ఒకతూరి రోగపదార్థము చేరనారంభించినయెడల అది యింకనువడిగా చేరనారంభించి దేహముయొక్క సహజరూపమును చెడగొట్టి రోగమును, బాధను, కలిగించును. అన్నిరోగములకు ఇదేకారణము. అందువలన రోగనివారణకు రోగపదార్థ విమోచనమే సరిఅయిన విధానముగా నుండవలయును.

## 1 వ పటముయొక్క వివరణ.

దేహమునకు మంచి ఆనందరూప్యత యున్నది. ప్రతిజీవయవము వర్తులముగానుఉన్నది తల రూపము సహజము: నుదురునందు దిండ్లులేవు. మృదువుగానున్నది. కన్నులు పెద్దవి; నిర్మలములు: ముక్కుబాగుగా మొనతేలి యున్నది: నోరు మూసుకొని యున్నది: ముఖము కోలగానున్నది: ముఖసీమ బాగుగా వర్పడి యున్నది: కంఠము గుండ్రముగాను పొడవు, పొట్టి అను దోషములులేకుండా సహజంగానున్నది: యొమ్మిదిబాగుగా బలసి విలువంపు తేలియున్నది. కాళ్ళు నిబ్బరముగాను కండర వంతముగాను ఉన్నవి. ఉదరము తొడలమధ్య స్పష్టమైనరేఖ (కటిరేఖ) యేర్పడియున్నది.



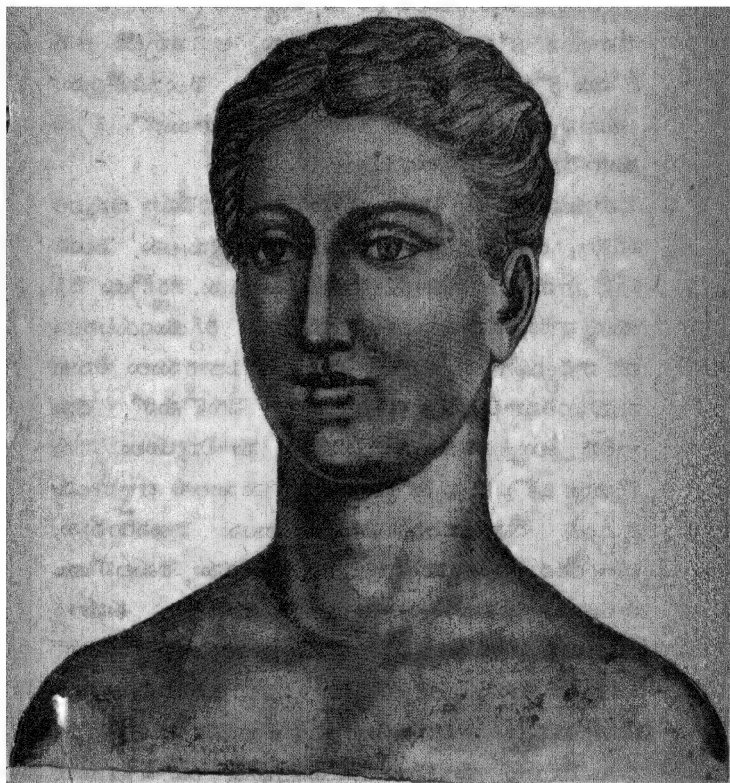
1 వ పటము. సహజరూపము



2 వ పటము: దేహమంతటను రోగపదార్థము చేరినది.



లి వ పటిను; ~~హ~~జరూపము.



4 వ పటము; సహజరూపము.

అప్పుడప్పుడు ఊహితములద్వారాను, చర్మముద్వారానూ గూడా దేహమున రోగపదార్థము చేరుకొనును. అయినప్పటికి అదే దోహదము రోగపదార్థములలో కొంతభాగము వెలువడిపోవును. అయినప్పటికి శేషించిన రోగపదార్థము దేహములో క్రిమి ముగాచే పెరిగిపోవుచుండును.

దేహమునందలి శీర్షశక్తులు క్రిమిముగా పనిచేస్తూ ఉన్నంత వరకూ, ఊహితములద్వారా చేరిన మాలిన్యములను వెలువరించే సామర్థ్యము దేహములో నిల్చియుండును. జీర్ణక్రియ చెడి యున్నవానికి, దేహమునందలి సామర్థ్యము తగ్గియుండుటవలన ఇది సాధ్యముగాదు. పనికిమాలిన ఆహారపదార్థములు తినుట వలన మాలిన్యములు దేహములో చేరుకొనునో, చెడు గాలిని పట్టుటవలనగూడా, అంతగా మాలిన్యములు చేరు కొనును. ఒక్కొక్కప్పుడు దేహమే కృత్రిమములగు ద్వారాలను కల్పించి, దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించును. బహిరంగవృణములు, నెత్తురుమంటలు, భగందరము, చెమటపోయు నాదములు, ఈతగతిలోనివే. రోగపదార్థము ఈమార్గముల వేడలి పోవుచుండుటవలన, దేహమునందలి యెక్కువగా శాధింపడు. అందువలన మిగతా దేహభాగములు ఆరోగ్యముగా నున్నట్లే గాన్పించును. అయితే అదివరకే రోగపదార్థము దేహము యూనత్తు నిండియున్నపుడే, యీవృణములు గలుచున్నవి. ఇది దేహతత్త్వము స్వయముగాచేసిన శక్త్యచిహ్నము. దేహములోని రోగపదార్థమును దేహమునందలి బహిష్కార్యా నాయనములు వెలువరింప లేనపుడే, యీవృణములు గలుచున్నవి. ఏకారణంచేతనైనా యీబహిష్కారములు అకస్మాత్తు



గా మూసినయెడల ఆరోగపదార్థం దేహములో మురిగి వాపును పోటు మంటలు మొదలుగు శాధల గల్గించును. ఈ సందర్భములో జరిగిన విషయము చెప్పెదను. ఒకడు పది సంవత్సరములనుండి లోపలి మొలకతో బాధపడుచుండెను అతనికి చీకాకు ఎక్కువాయెను దీక్షలుగూడా ఎక్కువగానే చెడలి పోవుచుండెను. ఆమొలకను ఏవిధంగానైనా నయముచేసుకోవాలని నిశ్చయించికొన్నాడు. మొదట వెన్నుకెచ్చిన మందులు ఏమీ పనిచేయలేదు. ఒకవైద్యుని సలహాపూర్వకమున అను మందును వాడిరి. దీనితో మూలవ్యాధి అర్థశస్త్రమైనది. రోగి తనవ్యాధి నయమైనది అనుకొనిరాడు. కొలది రోజులలోనే, అతనికి గొంతు వాచినది.

అతడీవాపుకు మూలవ్యాధి మూలముకాదేమీ కారణమని తెలిసికొన్నాడు. అవాపు పుట్టి ముగిసిపోయింది. ఊపిరి పలుపక ప్రాణిపోవుననుకొన్నాడు. రోగి సితీ చాలా ప్రమాదకరముగాఉండెను. మూలవ్యాధి బలవంతముగా ఆసితే, పరిగా ఏమిజరగాలో అదే జరిగింది. క్రిందగా పోలిన రోగపదార్థము చోటులేక పోబట్టి కంఠముద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించింది. దీనికి బదులుగా రోగపదార్థము వెనుకగా వ్యాపించి మెదడు లోనికి పోయినయెడల ఉష్ణావస్థలంటి వ్యాధి యేర్పొకలిగేది. ప్రాణము పోతుందనే భయమువలన ఎనకోచెప్పిన పరిహారీసుకుని ఆతడు ఉపశమనస్నానం బట్టి ఆచరించిరాడు. మొదటి స్నానంతోనే అతనికి ఎంతో సౌఖ్యం చేకూరింది. రోగపదార్థము అప్పుడప్పుడే చేరుకుంటూ ఉండుటవల్ల ఎక్కువ గట్టి పడలేదు. అందుచే మొదటిస్నానం వల్లనే గుణము గల్గినది. లేక

పోతే చాలా ఆలస్యంగా గుణముకలిగేది. ఒకస్త్రీ యున్నది. ఆమెకు ముప్పది వత్సరముల వయస్సు. చిరకాలమునుండి ఆమె అతిసారముతో శాధపడుచుండెను. దేహమునందు ఎక్కువగా చేరియున్న రోగపదార్థము నెలువరించుటకు దేహముచేయు ప్రయత్నమే యీ అతిచారము నైద్యుడు ఆరోగమును మందులతో నయముచేసెను. తర్వాత తీన్రీమగు మలబద్ధము గల్గెను. 3 వారాల తర్వాత ఆమెకు నెవమీద కంటిపుట్టెను. 12 వ పటములో చూపబడిన అమయొక్క వాపువంటిది ఇది. అతిసారమునకు వేసిన మందువలన యీ వాపు గల్గినదని ఆమె గ్రహించినది. అతిసారము ఆపుటతోడనే, కొద్దివారములలోనే యీ వాపు గల్గియుండుటవలన మందు నైద్యమువలన తనకు గల్గిన కీడుయేదో ఆమెకు జెలిసినది. ఈవాపే ఆలస్యముగా ఆమెకు గల్గియున్నయెడల యీ మందునకు వాపునకు గల సంబంధము తెలిసేదికాదు. ఇట్లే అనేకమంది విషపుమందులను వాడి వానిచే వచ్చే బాధలను గుర్తుపట్టలేకుండావున్నారు. పాదాలలోనుంచి కొందరికి చెమట కాదుతూడంట్లుంది. మందులతో ఆచెమటలను అణచిపెట్టినపుడు వారికి కంఠము వాయుటయో, తల బరువు అగుటయో, నాడీవ్యాధులు, పిచ్చివగైరా వ్యాధులు గల్గుటయో, తటస్థమగును. తెరుచుగా యీ రోగపదార్థము ఊపిరి తిత్తులలోకి గుండెలలోకి యింకా యితర అంతరావయవాలలోకి పోవుట కద్దు. సాధారణంగా ఈ విధముగా అణచి పెట్టిన రోగాలకు చివరి దశగా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన తయరోగంవస్తున్నది. దగ్గు ద్వారా ఎక్కువపరిమితిలో కఫమునెడలిపోవువ్యాధిని ఈ పై

వ్యాధులలో చేర్చవచ్చు. ఈ వ్యాధి మందులతోగాని, వేడి  
వలనగాని, చల్లగాలి రానీయకుండుటవలనగాని, అణిచివేసిన  
యెడల తత్కాలంలో దోగి న ము మ్మెన్లు కన్పిస్తే ఈ రిమెడీలు  
చేసుచున్నవి.

[illegible]

తుల్యమైన నేరం ఏమీ కనుపడదు. అన్ని శాఖలయందు విజ్ఞానము వృద్ధిపొందిన ఈరోజులలో ఈ టీకాలను, ఒప్పుకోవడం కంటే, విషాదవార్త యింకొకటి లేదు. మానవజాతి అంతా సంపూర్ణముగా దుర్బలమై, నిర్వీర్యమై రోగగ్రస్తమై పోకుండా ఉండాలంటే, ఈ టీకాలను ఎప్పుడో ఆసియుండవలసి నది. టీకాలు వేసినచోట వాచి చీముపోసి కొంతవిషం పోపుట నిజమేగాని, యింకాకొంత విషం దేహములో నిల్చేయుంటుంది. దేహము అదివరకే దుర్బలముగానుంటే ఆ కాస్త విషాన్ని గూడా దేహము వెలువరింపలేదు. అది దేహములో నిల్చే యుంటుంది. ఇట్టివారికి టీకాలు జయప్రదం కాలేదని, 2-3 సార్లు టీకాలు వేస్తారు. నిజమేమంటే టీకాలు ఎందుకొరకు వేశారో, ఆఫలం సంపూర్ణముగా లభించింది. దేహములోనున్న రోగపదార్థానికి తోడుగా ఇంకాకొత్తరోగ పదార్థం కూడా చేరినది. దేహధాతుశక్తి సంపూర్ణముగా నశించి పోయినది. మశూచికం ద్వారానేగాకుండా ఇంకా ఏరోగం ద్వారాగాని దేహములోనుండే మాలిన్యములు వెడలిపోవు. దేహము శాశ్వతంగా రోగపదార్థము తో నిండియుంటుంది.

# శ్రీ రోగపదార్థమువలన దేహములో కల్లు మాపులు

దేహములో అనుకూలమైనచోటు చూచుకొని రోగపదార్థము పేరుకొంటుంది. మొదట ఉదరములో ఆరంభమై అందుకు చూపంగానుండే ముందుగా త్రోవలవరికి చేరుకొంటుంది. తర్వాత క్రమక్రమముగా ఊర్ధ్వముఖంగా వ్యాపింపి, కులోను, పాదములయందును, హస్తములయందును, పేరుకొనును. ప్రత్యేక కారణాలు గల్గితే తప్ప రోగపదార్థము నెమ్మదిగా ములాగే పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఇటు శిరస్సుకు పోవునపుడు అది కంఠములోకుండా పోవలెను. కంఠము ఇరుకుగా నుండును, గనుక రోగపదార్థముయొక్క మితి కంఠములోని మార్పులవలన స్పష్టముగా గాన్పించును. రోగపదార్థము మొదట చేరినపుడు కొంచెము లావుగా గన్పడి తర్వాత వాపుగానుండి తర్వాత కాయబగాను, కణశులుగాను, ఏర్పడును. అదే కొంతకాలము నకు ఎండి గట్టిపడి మెలికలు తిరుగురు. ఈస్థితిలో ముఖనిదాన శాస్త్రమునందు బాగుగా అనుభవము గడింపని ప్రారంభకులు చూచినయెడల రోగపదార్థమే లేదని తలంచెనరు. అనుభవజ్ఞులు చూచినపుడు, గట్టిపడిన రోగపదార్థముచే, కంఠమునందు గల్గిన అక్రమమగు రూపములు గాన్పించును. తలను అటు ఇటు తిప్పునపుడు కదలిక చాలా కష్టముగా జరుగుటవలన గట్టిపడిన రోగపదార్థము అమితముగా నున్నదని మనకు తెలియును. అట్టిస్థితిలో దేహపురంగులోకూడా, మార్పు వస్తుంది.

చర్మము పాలిపోయిగాని, నల్ల బడిగాని, ఎరుపెక్కిగాని, ఉండరాదు. దేహము చూచినపుడు సామాన్యముగా అందరికీగూడా రోగపదార్థపు మితి ఘమాగుగా తెలియుచునే యుండును. ఇంకా కొంచెం శ్రద్ధగా పరికిస్తే అది స్పష్టముగా తెలుస్తుంది. ఉదరములో, ఏ విధముగా, రోగపదార్థంవల్ల వాల్చగల్గుతుందో అవిధముగానే, తలకాయలోను, కంఠంలోనూ, గూడా వాల్చగల్గుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఉదరమునందలి రోగపదార్థపు మితి తగ్గి, శరీరస్థులోను, కంఠంలోను, మితి ఎక్కువవుతుంది. తొట్టివైద్యముచేసినపుడు శరీరస్థునందును, కంఠమునందును, రోగపదార్థము తగ్గి, ఉదరమునందలి రోగపదార్థము పెరుగుచుండును. తర్వాత శరీరస్థునందలి రోగపదార్థ మంతయు ఉదరమునకు వచ్చుచూ, అచ్చటనుండి అది మలములాత్రిస్తేదాలుగా వెడలిపోవుచుండును.

అందరియందును రోగపదార్థము పేరుకునేవీటి ఒకేమోతముగా ఉండదు. ఒక్కొక్కరు పడుకునేవీటిని బట్టి వారు చేసేపనిబట్టి రోగపదార్థము పేరుకునేవీటి ఆధారపడియుంటుంది. బోర్ల పడుకునేవారికి రోగపదార్థం ముందువైపునను, వెల్లికిలపరుండే వారికి రోగపదార్థం నడుకవైపునను, కుడిచేతిగొడవరుండే వారికి కుడివైపునను, ఎడమవైపు తిరిగి పడుకునేవారికి ఎడమభాగమునను రోగపదార్థము చేరును. దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువైనపుడు అది ఒకవైపునే పేరుకొనక, ఒకటి రెండు మూడు వైపులగూడా పేరుకొనుటకట్దు. సామాన్యంగా ఒకేవైపున రోగపదార్థం పేరుకోవడం అనేది ఉండదు. ఒకటిరెండువైపుల

కలిసే ఉంటుంది. ముందువైపుతోకలిసి పక్కవైపు, పక్కవైపుతోకలిసి వెనుకవైపు, రోగపదార్థము చేరుకుని ఉంటుంది ఇంకాకొందరికి దేహమునం దన్నివైపులను రోగపదార్థము పేరి యుండుటకద్దు. రోగపదార్థము ముందుచేరినపుడు ముందు భారమనియు, వెనుకచేరినపుడు వెనుకభారమనియు, కుడివైపున జేరినపుడు కుడి భారమనియు, ఎడమభాగమునజేరినపుడు ఎడమ భారమనియు, విలుతురు. ఒకటి రెండువైపుల రోగపదార్థము చేరినపుడు మిశ్రభారమనియు, దేహమంతయు రోగపదార్థము నిండియున్నపుడు సార్వత్రిక భారమనియు విలుతురు. ఇందు ఒక్కొక్కభారము ఎట్లుండునో ఈ క్రింద వివరింతును.

## ౬ ముందు భారము

(5, 7, 36, 37 పటములను చూడవలెను)

ముందునైపున రోగపదార్థము చేరినపుడు ముందుభారమునిపేరు. 5 వ పటములో ముందుభారము గలవానిరూపము చూపబడినది. దానిపక్కనే ఆరోగ్యవంతుని ముఖముగూడా 6 వ పటములో చూపబడినది. రెండింటిని పోల్చి జాగ్రత్తగా చూడవలసినదని పాఠకుల గోరుచున్నాము.

ముందుభారము అందెట్లు తలముందునైపున లావుగానుండును. ముఖముగూడా పొడవైన పడలుగా నుండును. 7 వ పటమునందు యాస్థితి స్పష్టముగా గాన్పించును. కొందరియందు మూతిమందకి పొడుచుకు వచ్చును. అంటే రోగపదార్థము తలము పేరుకొనును. గడ్డము నడనండి చేవివరకు తీర్చినట్లుండు శిఖకు ముఖసీమయనిపేరు. ముందుభారము గలవారయిదిది, చెదరిపోయి చెవియొక్క చెరుక భాగమునకు ఈ శిఖచేరుకొనును.

7, 8 పటముల చూడుము. ముందుభారము పురీ ఎక్కువైనపుడు, నుదురులొనై అందుమెత్తని పదార్థము దిండ్లరూపముతో చేరుకొనును. నుదుక భారములోగూడ నుదురుమీద దిండ్లు ఏర్పడును. కాని నుదురుమీద దిండ్లన్నిట నుదుక భారమునకు సూటిగా గుర్తుగాదు కాని నుదుకనుండి రోగపదార్థము వైకి న్యాపించేటపుడు అది మెదడులోనికి వచ్చినదని చెప్పటకు గుర్తుగావుండును.

కంతమునందు కొందరికి రోగపదార్థము చేరుకొని లావగును.

10, 31 వ పటములను చూచునది. ఇట్లు కంతులుగా ఏర్పడటం రోగపదార్థము ఇదివరకే ఎక్కువగా చేరినదనుటకు గుర్తు. రోగ



పదార్థములకి కండరములు గట్టిపడిన తర్వాత, ముఖసీమ తిరిగి సహజ స్థితిలోనున్నట్లు మనకు గాన్పించును. రంగుమారి యుండుటవల్లనూ, కండరమునందలి కంఠులు స్పష్టముగా గాన్పించుటవల్లనూ, ముఖసీమ న్యూభావికముగా చున్నట్లు మనకు గాన్పించినా, రోగపదార్థము ఇదివరకే ఎక్కువగావున్నదనీ అనీ, ఎండిపోయినదనీ స్పష్టముగా గ్రహింపగలము. ముందుభారమున్నపుడెల్ల ముఖము పాలిపోయినాని, ఎక్కిగా గాని ఉంటుంది ఎందులో రోగపదార్థం ఎక్కువగా వుంటుందో ఆభాగములు ఉబ్బినిగనిగ లాడుతూవుంటవి, పురోభాగము లు దెల్ల లిమ్ము పైకెత్తవలసి నవును, విక్సిల్లి కష్టముగా నుండును. ఇట్లు చేసినపుడు కండరములో వర్తిగిగిన్పించు చుండును. సామాన్య చూపున కప్పడని చిన్న చిన్న కాయలు, కంఠులు, కంఠము పైకెత్తినపుడు మనకు కనుపడును

ఈవిధముగా ముఖము అంతాగాని, కొంతగాని, ఈరోగ పదార్థంవేగుకోడం కదు ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ రోగపదార్థము ముఖముయొక్క ఒకనైపుచేడికి రెండునైపునకన్నా, ఆభాగములానె, పొడవె, కాన్పించును. 8 ని పటము చూచువది. రోగపదార్థము వలన గలిచే రోగాలుగూడా ఆ రోగపదార్థముయొక్క సానముమీద ఆధారపడియుంటవి. అంటే రోగపదార్థము చేసిన అవయవాలయందే ఆయా రోగములు వస్తూ ఉంటవి.

ముందుభారములందెల్ల దేహముయొక్క ముందుభాగమే రోగ గ్రస్తమగును. పొంగుజ్వరాలు, చలి, శ్వాసకోశాలలో గలిగే



### 5 వ పటము - ముందుభారము.

శిరస్సు:—పరిమాణము స్వాభావికము—కొసలు:—ముడుతలు  
 పడినది—కండ్లు:— స్వాభావికములు—ముక్కు:—స్వాభావి  
 కము—దాడలు:—ముడుతలు పడినవి—కోరు:—స్వాభావి  
 కము—ముఖము:—అతని వయసునకు తగినట్లు స్వాభావికము—  
 ముఖినీమ:—చాలమారము వెనుకకు పోయినది—కంఠము:—  
 ఎదుట వాపుగానున్నది. శిరఃపుష్కనీమ:— స్వాభావికము.



6 వ పటము - స్వాభావికరూపము



7 వ పటము - ముందుభారము.

శిరస్సు:— పరిమాణము స్వాభావికము— నొసలు:— పైని బట్టతల, దిండులు లేవు— కండ్లు:— మందదృష్టిగలవి — ముక్కు:— బాగున్నది— నోరు:— దిగువ పెదవిలావు— గడ్డము:— లావెక్కినది— ముఖము:— ముఖసీమ వెనుకకు పోయినది. చెవికి దిగువభాగము మోటువారి భారముగా నున్నది— కంఠము:— ఎదుటిభాగము లావెక్కినది. శిరఃస్పృష్ట సీమ స్వాభావికము.



8 వ పటము - ముందుభారము, ప్రక్కభారమును.

శిరస్సు:—పరిమాణముస్వాభావికము—నొసలు:—ముడుతలు  
లేవు, దిండ్లు లేవు—కండ్లు:—స్వాభావికములు—  
ముక్కు:—స్వాభావికము—పెదవులు:—మిగుల లా వెక్కినవి—  
ముఖము:—ముఖసీమ బొత్తుగా లేదు, ఎడమ భాగమునకంటె  
కుడిభాగము లావును పొడవును—కంఠము:—ఎదుట మిగుల  
వాచినది; ప్రక్కను కొంచెము లా వెక్కినది; శిరఃస్పృష్ఠసీమ  
స్వాభావికము.



### 9 వ పటము - ముందుభారము.

తల:—కొంచెము పెరిగినది, ముఖ్యముగా పైభాగముపెద్దది.  
 (ఇది అకాలమగు బుద్ధి పరిపాకమునకు సూచనము)  
 నొసలు:—దిండ్లు కలిగియున్నది—కండ్లు:—కొంచెము మూసి  
 కొనిపోయియున్నవి—ముఖము:—ముఖసీమ చెవికి చాలదూ  
 రము వెనుకగానున్నది—కంఠము:—స్వాభావికముగానున్నది,  
 తలపైకెత్తునపుడు మాత్రము కంఠము బిగబట్టును. శిరఃపృష్ఠ  
 సీమ స్వాభావికము.



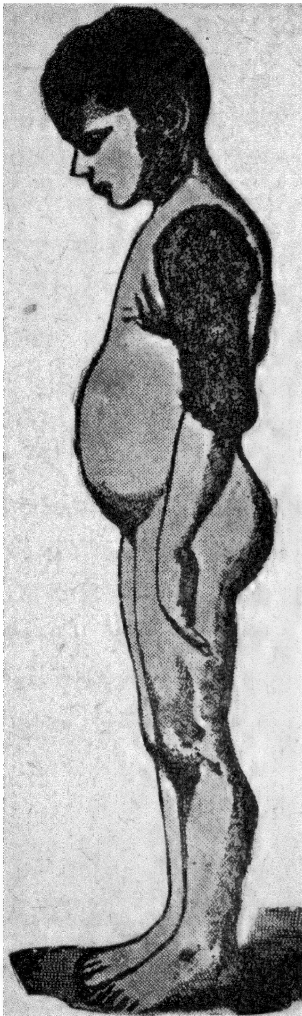
10 వ పటము - ముందుభారము, ప్రక్కభారము.

తల:—పైభాగమున కొంచెము పెద్దది—నొసలు:—పైని  
 దిండ్లు వర్పడినవి—ముఖము:—ముఖసీమయందు ముడు లేర్పడి  
 నవి—కంఠము:—విషమము. (నిమోన్నతములు గలిగి  
 యున్నది) ; శిరఃపృష్ఠము నిర్మలము.

మొదలు, జలుబు మొదలగు వ్యాధులు ఈ భారములో గల్లుతూ ఉంటవి. కంఠమునకు, గొంతునకు, సంబంధించిన వ్యాధులు గూడా ఈ భారములోనే గల్లుతవి. ముఖము ఎర్రగానుండుట కురుపులుగూడా ఈ భారమునకు సంబంధించినవే. ముందు భారంగల వారిలో మొదట గడ్డము, రోగగ్రస్త మగును. దంతాలు ఊడి పోవును. 5, 7 పక్షాలలో చూచిన, వారికి కింది పళ్ళు ఊడిపోయినవి. అప్పుడప్పుడు రోగపదార్థం, శిరస్సుకంటా వ్యాపించి తలముందుభాగంలో, వెంట్రుకలు రాలి, బట్టతల యగుటయు, నాడీవ్యాధులు చాలా అరుదుగా వచ్చుటయు జరుగుచున్నవి.

కేవలం ముందుభారమే ఉండే మానసిక వ్యాధులు రావు, ముందు భారములో ప్రాణావమనములు నాధారంగా చెడవు. రోగ పదార్థం బుగ్గలలోను, కంఠమునందును, చన్నులలోను, ఉదరమునందును ముందుపీరిలలో చేరును. బాధలుగూడా ఆ చేరిన భాగములయందే, గాన్పించును. తలనొప్పి, కురుపులు, ముఖోదర్దము, మొదలగు వ్యాధులు గల్లును. కాలమునందు కలిగే మార్పులవల్ల వారికి ఏదో ఒకవిధమైన బాధలు గల్లుచునే ఉంటవి. రోగపదార్థము మెల్లగా సందితమవుతుంది కనుక, కురుపులు, తలనొప్పి, మొదలగు వ్యాధులతో, వారు చిర కాలం తీసుకుంటారు. పెద్ద ఆపదలూ రావు. ఒకానొకప్పుడు ఈరోగపదార్థమే మరీ ఎక్కువై, యితర అవయవాలలోగూడా, చేరి వానియందు అకస్మాత్తుగా వ్యాధి కలుగుతుంది. రోగ





## 11 వ పటముయొక్క వివరణ

సామాన్యకారము:- వివిధావ  
యవములపరిమాణములు మా  
త్రము స్వాభావికములు:-తల:  
ముఖ్యముగా పయిభాగము విష  
మము:నొసలు: ఇందుదిండ్రేర్పడి  
నవికండ్లు:- మూసికొని పోయి  
నవి. (గ్రుడ్డివి) ముఖము:-ముఖ  
సిమ చెవికిదిగువ చాల దూర  
మున నున్నది. కంఠము:- ఇటు  
నటు కదులదు:- కడుపు:-  
మిక్కిలిగా పెరిగినది. టీకాలు  
వేసినందున ఆవిషమంతయు శరీ  
రమున జీర్ణించి, దద్దుర్లు, బయ  
లుచేరి, చర్మము పగిలినది. ఈ  
చిన్నదానికి 45 సార్లు టీకాలు  
వేసిరి.

(పుట - 54)



పదార్థమును వెలుపరిస్తే, యీబాధలన్ని పోవును. రోగచిహ్నాలను పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించితే లాభములేదు.

ముందుభారములో ప్రాణానియవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటువి గనుక యీభారంలో గలిగే వ్యాధులు ప్రాణాపాయ కరములుగా మండవు. శిశువులకు సాధారణగా కల్లుకూషంకే రోగాలు, ద్వారములు, ఈతెగతోనివి. తొట్టివెద్యము చేసినపుడు కొన్నిచారాలలోనే రోగపదార్థం వెడలిపోయి, ఆరోగ్యం గల్గుచున్నది. మనవైద్యం చేసినచో, ఇంత తొందరిగా రోగము ఎలానయమైందా అని అర్థమౌదు. పక్షభారము ఉన్న వారికి తొందరిగా నయముగాక, చిరకాలం పడుతుంది. 18 సంవత్సరములకుండి మూసగిలితో బాధపడే ఒకడు కొన్నిచారాలలోనే ఆరోగ్యమును పొందిన దీనిక కారణము వారిదేహమునందు రోగ పదార్థం ముందుభాగ మున చేరుటయే. మనచికిత్సలో, పొయిన అవయవాలు అనగా కంటాలు తిరిగి రావు గాని చిరకాలం కిందటనే రాలిపోయిన నెంబ్రీకలు మాత్రం తిరిగి మొలచును.



రేవ పటము, ముందుభారము—ప్రక్కభారము.

తల:—ఇంచుమించు స్వాభావికము. —ముఖము :—  
ముఖసీమ స్వాభావికము. —కంఠము:—మిగుల లావెక్కివాచి  
నది. ఇటు నటు కదుపవీలు లేదు.

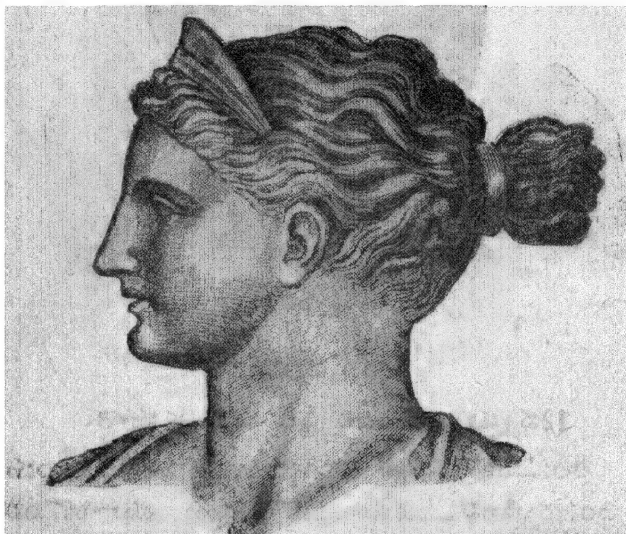
ఇందు అన్యపదార్థభారము కంఠమువరకుపోయి. శిర  
స్సున కెక్కక యచడ నిలచినందున కంఠమునందు సంచివలె  
నుడు గంగడో లేర్పడినది.



### 13 వ పటము

12వ ప్రకృతియందలి స్త్రీకి ఈమె కుమార్తె.

తల:—కొంచెము పెరిగినది. —నొసలు:—ఇందుకొంచెము దిండ్రేర్పడినవి —కండ్లు—కొంచెము మూసికొనిపోయినవి. —ముక్కు:—స్వాభావికము. —నోరు;—కొంచెము తెరచియున్నది. —ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము. —కంఠము:—లావెక్కినది. గంగడోలేర్పడుచున్నది. మొత్తము మీద సీమెతల్లికి గలిగినట్టి యన్యపదార్థభారమువంటిదే ఈమె కును గలదు. కాని ఈమెకింకనంతవరకు వ్యాపించునంతటి యన్యపదార్థభారము లేదు.



14 వ పటము స్వాభావికరూపము.

## 2 ప్రక్కభారము

( 8, 15 మొదలగు పటముల జూడవలసినది. ) దేహములోనుండే రోగపదార్థము రోగికుడివైపున జేరినపుడు కుడి భారమనియు, ఎడమవైపున చేరినపుడు ఎడమభారమనియు సిలుతుము. రోగపదార్థము ఏవైపునజేరితే రోగిమెడ ఆవైపునపాడవగును. ఈవైపునఉండే ఇతర అవయవాలుగూడా రెండవవైపు అవయవాలకంటె పొడవై కాన్పించును. ఇది 17 డవ పటములో చూడవచ్చును. ఇందలి ఎడమవైపునకు కుడివైపునకన్న వెడల్పు కాన్పించుచున్నది. 16 వ పటములో రోగియొక్క కుడి భాగమంతయు వెడల్పుగా ఉన్నది. కంఠము, ముఖము కూడా కుడివైపుననే పొడవై ఉన్నది. ఒకరోగి నిల్చున్నప్పుడు అతనికి ఏవైపున రోగపదార్థం జేరుకునివుంటే తల రెండవవైపుకు ఒరిగియుండును. దీనికి కారణమేమనగా తలకాయగూడా రోగపదార్థమున్నవైపునకే ఒరిగినవడల ఆవైపు బరువు ఎక్కువై రోగపదార్థమున్నవైపునకు రోగి తూలిపోవును. అందుకే తల రెండవవైపునకు ఒరిగి గురుత్వాన్ని కాపాడుతూ ఉంటుంది. 17 వ పటములో కటిసీమ చెడినది. 19 వ పటములోను 50 వ పటములోను తల ఒకేవైపునకు పెరుగుచున్నది. కంఠముమీదను తలమీదను రోగపదార్థము కంఠములుగా ఏర్పడుచున్నది. పార్శ్వభారములం దెల్ల రోగపదార్థం తక్కువగా ఉన్నవైపునకు తల ఒరిగి ఉంటుంది. తల కదలించునపుడు రోగపదార్థమున్నవైపున కంఠము బిగువుగా నుండును. కంఠమును మనము జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని రోగపదార్థ మెందుండి వచ్చినది అది ఏయే

వైపులకు పోబోవుచున్నది మనకు తెలియును. ముందునైపు రోగపదార్థము జేరినప్పటికన్నా కుడిపడమలందు రోగపదార్థము జేరినపుడు ఆ రోగపదార్థమును నెలువరించుట మిక్కిలి కష్టము. ఏనైపున రోగపదార్థము చేరుతుందో ఆనైపున దంతములబాధ యుండును. దంతములు నశించిపోవుటయు కద్దు. ముందుభారముతో పక్కవారము కలిసియున్నపుడు ఆపక్కన చెవుడు తిరుచుగా ఉంటుంది. రోగపదార్థమున్ననైపున దృష్టిగూడా కొంత చెడి ఉంటుంది. ఆ నైపుకంటిలో మేఘపటలముగాని శుక్లముగాని ఉండవచ్చు. తలలో సగభాగమే రోగపదార్థమున్నపుడు అటు పార్శ్వపుతలనొప్పి వస్తుంది. ఇదే విధంగా చిరకాలం పార్శ్వపుతలనొప్పి ఉండినా ఎట్టిప్రమాదాలు జరుగకుండానే (అనేకసంవత్సరాలు) గడచిపోతుంది. రోగపదార్థము ఎక్కువై అందుండి వేరొకవంకకు ప్రయాణం చేయును. మూకొక చుట్ట ముండెను. ఆమె చిరకాలము పార్శ్వపుతలనొప్పితో బాధపడుచుండెను. వైద్యుడిచ్చినమందు లేమీ ఫలితములేదు. ఇట్లు 15 వత్సరములు గడచిపోయెను. వైద్యుడుమాత్రం ఆ తలనొప్పి ఎప్పటికైనా నయముగాక మానదని రోగిని ఓదార్చుచుండెను. 15 వత్సరాలయినతర్వాత తలనొప్పి మానినదకాని అదేసమయంలో అదేవైపుకన్ను గూడా పోయినది. తలనొప్పికి కన్ను పోవుటకు సంబంధము గలదని అనేకమందికి తెలియను. అదృష్టవశాత్తు తలనొప్పి పోయిందనుకొన్నారు. దురదృష్టవశాత్తు కన్ను పోయిందనుకొన్నారు. తలను బాధించే రోగపదార్థము దేహతత్వము బల



ముగా నుండుటవలన కంటిదాకాపోకుండా కాపాడుతూవచ్చింది. చిట్టదివరకు రోగపదార్థం ఎక్కవైనది. దేహధాతుశక్తి తగ్గి పోయింది. రోగపదార్థం కంటిలోకి పోయింది. కన్నుపోయింది. రోగపదార్థం ఎడమవైపున జేరినపుడు చర్మమునందలి చైతన్యము తగ్గిపోతుంది. తిన్నగా చెమటపోయదు. కుడివైపున రోగపదార్థంచేరినపుడు చెమట బాగా పోస్తుంది. ఇంతేగాకుండా ఎడమవైపున రోగపదార్థం చేరినపుడు ఆ వైపున ఉండే జీర్ణకోశము హృదయకోశము-స్పృశకోశము-స్లహము-మూత్రపిండములు, ఊపిరితిత్తిగూడా తిన్నగా పనిజేయవు. అందువల్ల రోగపదార్థం ఎడమవైపున జేరినపుడు దానిని వెలునరించుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యము. రోగపదార్థం కుడివైపు జేరినపుడు ఇంతకంటె సులభసాధ్యముగా వెలునరింపగలము. కుడిభారములోగూడా చెమటపోస్తూఉన్నంతవరకే రోగనివారణ సులభసాధ్యంగా ఉంటుంది. చెమటపోసేగుణం ఎప్పుడైతే పోతుందో రోగం నయము చేయడం అప్పుడు కష్టమవుతుంది.



### 15 వ పటము - ప్రకృత భారము,

తల:— శరీరమాణము స్వాభావికము. — నొసలు:—  
 స్వాభావికము. — కండ్లు:— స్వాభావికములు. — ముక్కు. —  
 స్వాభావికము. — నోరు:— స్వాభావికము. — ముఖము. —  
 ముఖసీమ స్వాభావికము. — కంఠము. — ఇరుప్రక్కలను వాచి  
 నది. త్రాడేర్పడినది. బాగుగా నిటునటు కదులదు.

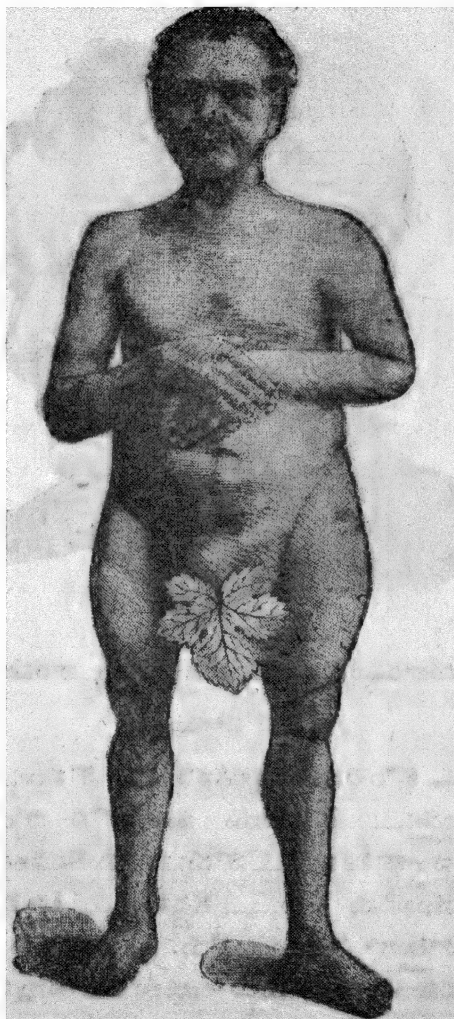


18 వ పటము - కుడిప్రక్క భారము.

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము. ఎడమవైపున కొరిగినది. —ముఖము:—కుడిప్రక్కకు కొంచెము వారిగినది. ముఖ సీమ సరిగా లేదు. —కంఠము:—కుడివయపున మిక్కిలి వాచినది. ఇటువంటి కడులదు.

17 వ పటముయొక్క వివరణ.

అకృతి:—అకృష్ట పెద్దదిగాను, రెండవ  
 ప్రకృతి చిన్నదిగాను నున్నది. ఈడివైపున  
 కంటే ఎడమనపు నెడలుపు-తలు:—పరి  
 మాణము స్వాభావికము. శరీరమునకు సరి  
 గా మధ్యనుండక కొంచెము ఈడివైపునకు  
 చేరి యున్నది.—— కంఠము:—ఎడమనపు  
 న మిగుల లావెక్కినది.—— భుజములు:—  
 ఎడమ భుజము ఈ భుజమునకంటే నెడ  
 లుపు.—— శరీరమంతయు:— ఈడిభాగమున  
 కంటే నెడమ భాగము నెడలుపుగా  
 నున్నది. ఎడమవైపున జంఘాసీమ కలిసి  
 పోయినది.——కడుపు:— పెరిగినది. ముఖ్య  
 ముగా నెడమ భాగమున పెరిగినది.——  
 కాళ్లు:—ఈడికాలికంటే నెడమకాలు లావు.



17 వ పటము - ఎడమప్రకృత భారము.



ముందుభారమును, ప్రబలమగు ప్రక్కభారమును.

18 వ పటము

తల. — కొంచెముగ పెరిగినది. — నొసలు: — దిండ్రేర్పడినవి. — కండ్లు: — కొంచెము మూసికొని పోయినవి. — ముక్కు: — స్వభావికము: — నోరు: — మెలివడినట్లున్నది. — ముఖము: — ముఖసీమ లేదు. — గడ్డము: — లావెక్కినది. — కంఠము: — బొత్తుగా కనబడుటలేదు. కుడిభాగమున త్రాడేర్పడినది, దానిమీద మొటిమలు బయలుదేరుచున్నవి.



ముందుభారము, ప్రక్కభారమును.

19 వ పటము,

తల:— కొంచెము పెద్దది. — నొసలు. — దిండ్రేర్పడి  
నవి. — కండ్లు:— కొంచెము మూసికొని పోయియున్నవి. —  
ముక్కు:— కొంచెము లావెక్కినది. — నోరు:— తెరచి  
యున్నది. — ముఖము. — ముఖసీమ స్వాభావికము. —  
కంఠము. — తలంత లావుగా నున్నది. ముడులేర్పడుచున్నవి.

## ౧ వెనుక భారము

(20, 21, 22, 23, 24, 25 మొదలగు పటముల చూడుము) అన్ని భారములలోకి వెనుకభారం నివారణకు చాలా కష్టము అది వెన్నులోకుండా వ్యాపించుచూ అనేకరూపభేదముల గల్గిస్తుంది. ఈ రోగపదార్థము శిరస్సుకంటే వ్యాపింపక భుజం మీద ఒకకంతిమాదిరో కాయమాదిరో నిల్చిపోవుటయు కద్దు. మొదట్లో కాయల్లే ఉండవచ్చు. భుజములు వర్తులముగావచ్చు. లేక గూని రావచ్చు. ఏమైనప్పటికి రోగపదార్థం శిరస్సుకంటే వ్యాపింపక దిగువనే నిల్చియుండుట అదృష్టమనే చెప్పవచ్చు. ఏమంటే శిరస్సులోనికి వ్యాపించిన తర్వాత చాలా దుర్బలమైన లక్షణాలు ఏర్పడుతవి రోగపదార్థము శిరస్సుకంటూ వ్యాపించిన తర్వాత శిరస్సుయొక్క దిగువభాగం వెన్నయొక్క మొదటిభాగం విడివిడిగా కన్నడక ముచ్చలిగుంటపూడిపోయి తలయొక్క వెనుకభాగం సూటిగా చెడమీదవచ్చి వాల్చుంది. తల పైకి ఎదిగిపోతుంది రోగపదార్థం నొసలికంటే వ్యాపించి అచట దిగిడ్డర్పడుతాయి. ఆ త్రోవనే రోగపదార్థం ముఖము లోకిగూడా వ్యాపించును. ముఖములో మార్పులు కలుగును. వెనుకభారమున్నపుడల్లా మలబద్ధకము మూలవ్యాధిగూడా ఉండును.

కటిప్రదేశములో రోగపదార్థం చేయుండును గమక నడక యొక్కతీరుగూడా చెడిపోతుంది. వెనుకభారమున్నవారికి తరుణవ్యాధులు వస్తే, అవి చాలా కష్టసాధ్యం. ప్రాణాసాయం గూడా తరుచు సంభవింపవచ్చు. నేను కనిపెట్టిన చన్నిటితో



జేసే ఉపశమన స్నానములవల్ల దేహమునకు బాగా చెమట పోయించుకొనుటవల్ల ఈ ప్రమాదమునుండి తప్పించుకోవచ్చు. బిడ్డలకు వెనుకభారమున్నపుడు వారికి తర్చుగా తీవ్రమయిన జ్వరములు వస్తూ ఉంటవి. రోగపదార్థం వెలువడి ఆరోగ్యం వస్తుంది. పెద్దలలో వెనుకభార మున్నచో ఇట్టి జ్వరములూ రావు. ఆరోగ్యం కలగదు. కాగా వారికి ఈ వెనుకభారము వలన అనేకములగు ప్రమాదకరవ్యాధులు రాగలవు. నాడులు చెడిపోతవి. మనస్సు తిన్నగా పనిచేయదు. జ్ఞాపకశక్తి సరిగా ఉండదు. తరుగును. మతిమరుపు వుట్టును. చెవలచిత్తంగాడా రావచ్చు. మనస్సుకు నిలుకడ లేకుండా చంచలమైపోవును. ఈ స్థితిలోనే ముఖవైఖరీవిద్య మనకు బాగా సహాయం చేయును. రోగపదార్థం వెనుకవైపుగా వ్యాపించుచున్నదని తెలిసిన తోడనే చీకత్నిజేసి ముదిరిపోక పూర్వమే ఆరోగ్యం గల్గించవచ్చు. వెనుకభార మున్నవారు మొదట్లో చురుకుగా ఉంటారు. అయితే చీకాకు ఉంటుంది. వెనుకభార మున్న పిల్లలు చిన్న పుడు అమిత తెలివితేటలతో ఉంటారు. అది చూచినవారు ఆ పిల్లలు గొప్పవా రవుతారు అనుకుంటారు. కాని, ఆ పిల్ల తెదిగినకొద్దీ వారియందు అశ్రద్ధ, మతిమరుపు, వృద్ధిఅగుతుంది మందువైద్యులు చేసే నిదానములో ఈ లక్షణాలకు కారణ మేమిటో తెలుసుకునేందుకు మార్గం లేదు. వెనుకవైపు భారంలో రోగులు బాగా బలిసి ఉంటారు గనుక వారు చాలా ఆరోగ్యవంతులనే నమ్మకం వ్యాపించి ఉంటుంది. రోగ పదార్థం నాడులలోచేరి ఉంటుంది గనుక నాడులలో ఏదో

బాధ ఉంటుంది. మనస్సుకూడా చీకాకుగా ఉంటుంది. మందు నైద్యులు వానిని చూచినపుడు అతని కేమీ ప్రత్యక్షంగా రోగం లేదని రోగం ఉన్నదనే భ్రాంతిచేత బాధపడుతున్నారని చెప్పి బంపచూతురు.

వెనుకభారమున్నపుడు రోగపదార్థం జననేంద్రియాలగుండా షైకి వ్యాపించునుగాన చిన్నవయస్సులోనే అట్టివారిలో మిథున భావాలు ఉద్దీపనములగును. ముష్టిమైథునాది దురభ్యాసముల వల్లనూ అకాలంలో చేసిన అమిత సంగమముచేతను, అట్టి వారియందు మైథున సామర్థ్యం త్వరలోనే అంతరించును. దానితో సంతానోత్పాదన సామర్థ్యం షీణిస్తుంది. భార్యభర్త లిద్దరియందు వెనుకభారమున్నచో సంతానం గల్గదు. అందులో ఒకరికి వెనుకభారముండి రెండవ వానికి లేకుంటే సంతానము గలుగుతుందిగాని, ఆ సంతానము దుర్బలముగాను రోగగ్రస్తముగాను ఉంటుంది. వెనుకభారమున్న స్త్రీకి గర్భధారణ మయితే, గర్భస్రావమో, అకాలప్రసవమో, ఆ గర్భాన్ని ఫలప్రదంకాకుండా చేస్తుంది. కర్మించాలక సంతానంగల్గితే బిడ్డకు ఇచ్చేటందుకు ఆమెవద్ద పాలుండవు. ఏజాతిలోనైనా వెనుక భారం సామాన్యధర్మంగా ఉంటే ఆజాతి అంతరించుటకు సిద్ధం గాఉందని అనవచ్చు. అతినాగరికులైన రోమనులు, పర్షియనులు, ఎందుకు అంతరించిపోయినా రను ప్రశ్నకు ముఖనిదాన శాస్త్రము సూటిగా జవాబుచెప్పుంది. 24, 25, పటములలో పూర్వపర్షియనులయొక్కయు, పూర్వపురోమనులయొక్కయు, ఊర్ధ్వకాయపు బొమ్మలు చూపబడినవి. ఆ రెండు బొమ్మలందును వెనుకవైపున రోగపదార్థం కాన్పించుచున్నది.

వెనుకవైపు భారమున్నవారు తెలివిలేక్కువ వారుగా కూడా ఉండవచ్చు. సమర్థతతో నిర్వహింపవలసిన పనులేవీ వారు చేయలేరు. 6 వ పటములోని వానిని 20, 21 పటములవారితో పోల్చి చూడండి. 6 వ పటములోనివాడు చదువు తక్కువగా ఉన్నా 20, 21 పటములలోనున్న వారికంటే ఎంతో ఎక్కువ తెలివిగా ఉంటాడు.

వెనుకభారం ఎవరికివస్తుంది? అన్నమాటకు సూటిగా జవాబు చెప్పనచ్చు, తినా కుడువ వసతు లుంటవి. గమక భాగ్యవంతులే తరుచుగా ఆరోగ్యవిషయములో నియమముల నుల్లంఘించు తుంటారు. అందువలన వేదవారితోకంటే భాగ్యవంతుల లోనే వెనుకవైపు భారం తరుచు కాన్పించుతూ ఉంటుంది. వెనుకవైపు భారమున్నవారెల్లా, తమకు వెనుకవైపు భారమున్నదని తెలియడంతోనే వెంటనే చికిత్సచేసికొని ఆ రోగ పదార్థం వదలించుకోవాలి. కాలం గడచిందంటే వెనుకవైపు భారం వెలువరించుట దుస్సాధ్యమై పోతుంది. రోగపదార్థం గట్టిపడక మెత్తగానుండి ఒకచోటనుండి మరొకచోటికి కదలించటానికి వీలుగానున్నప్పుడే సులభంగా వెలువడి పోతుంది. రోగపదార్థము ఒకచోట సావర మేర్పరచుకుని అచట గట్టిపడిన యెడల ఎంతోకష్టపడి చిరకాలం చికిత్స చేస్తేనేగాని అది వెలువడిపోదు. ఎంతటిర్పు వహించినాకూడా సయముగాకపోవడమున్నూ కలదు.



### 20 వ పటము - పృష్ఠభారము

తల:—కొంచెము పెరిగినది —నొసలు:— దిండ్రార్పణి  
 నవి:—కండ్లు:— మందములు కొంచెము మూసికొనిపోయి  
 యున్నవి.— ముక్కు:— ఎదుట కొంచెము లావెక్కినది—  
 నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది. (ఈపటమునందు కనబ  
 డదు). నోరు మీసములతో కప్పబడినది.—ముఖము:— ముఖ  
 సీమ బొత్తుగాలేదు—కంఠము:— కృకాటిక (అనగాకంఠము  
 యొక్క వెనుకభాగము;) యంతయును అన్యపదార్థముతో నిండి  
 యున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమ లేనేలేదు. తల కుడివైపునకుగాని,  
 ఎడమవైపునకుగాని తిప్పుట యసాధ్యము.—వీపు:— ఎత్తైనది



### 21 వ పటము - వెనుక భారము

తల:— కొంచెము పెరిగినది. ముందుకు ఒరిగినది.\_\_\_\_  
 నొసలు:— దిండ్రేర్పడినవి.\_\_\_\_కండ్లు:—ముందునకు ఉబికినవి.  
 (ఇందు సరిగ్గా కనబడుట లేదు)\_\_\_\_ముక్కు:— స్వాభావికము\_\_\_\_  
 నోరును, గడ్డమును:— కొంచెము లావేక్కినవి\_\_\_\_ముఖము\_\_\_\_  
 ముఖసీమ లేదు.\_\_\_\_కంఠము:— పెరిగినతల యెంతలావున్నదో  
 అంతలావున్నది. శిఃపృష్ఠసీమయు లేదు.\_\_\_\_వీపు:— బాగుగా  
 నెత్తయినది.



## 22 వ పటము వెనుకభాగము

తల:—కొంచెము పెరిగినది. ముఖ్యముగా వెనుక భాగమున పెద్దదయినది.— నొసలు— దిండ్రేర్పడినవి, మిగుల వెడలుపయినది—కండ్లు:— స్వాభావికములు— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:— స్వాభావికము. —ముఖము:— ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము:— మిక్కిలిలావు. శిరః పృష్ఠసీమ లేదు. కుడిపక్కను మిగుల లావెక్కి త్రాడేర్పడినది.



23 వ పటము వెనుకభారము

ఇది 22 ప్రకృతియందు కనబరచియుండువాని బాల్యవస్థయందు తీయబడిన తేజోలేఖనము.

తల:—దాదాపు స్వాభావికము.— నొసలు:—స్వాభావికము. కండ్లు:— స్వాభావికములు.— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:—స్వాభావికము.— ముఖము:—ముఖసీమస్వాభావికము. కంఠము— కొంచెము లావెక్కినది. శిరఃపృష్ఠసీమ ఇదిపరకే లేదు. (బాల్యమునందేశిరఃపృష్ఠసీమలేదు.)



## 24 వ పటము వెనుకభారము

(ఇది యొక పారసీకుని విగ్రహము)

తల:—ప్రమాణము స్వాభావికము. శిరఃపృష్ఠమునం  
దుండవలసిన పల్లము పూడిపోయినది. — నొసలు:—స్వాభా  
వికము. — కండ్లు:—స్వాభావికములు. — ముక్కు:—మొదట  
మాకు దొరకిన విగ్రహమునందు పోయియున్నది. నోరు:—  
స్వాభావికము. — ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము. — కంఠము:—  
కొంచెము లా వెక్కినది. శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు.





## 29 వ పటము

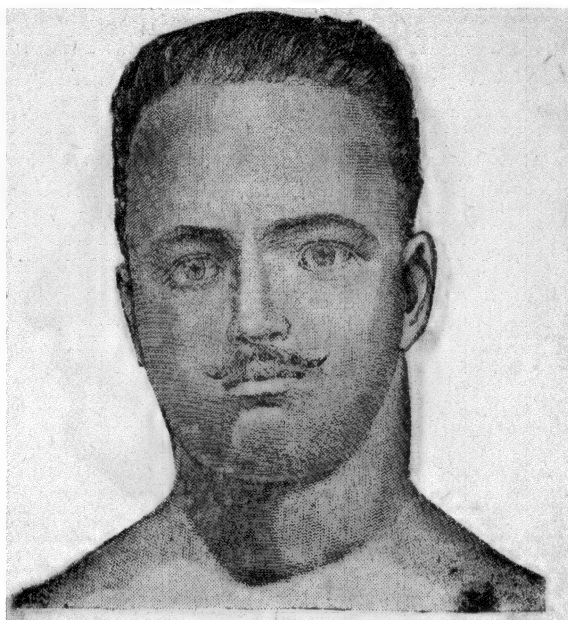
ప్రవృత్తభారమును, పార్శ్వభారమును  
(పురాతన రోమకదేశీయుని విగ్రహము)

తల:—కొంచెము పెరిగినది. ముఖ్యముగా శిరఃస్పృశము పూడినది.—నొసలు:—  
కొంచెము దిండ్రేర్పడినది—కండ్లు:—స్వాభావికములు.—చుక్క:—స్వాభావికము:—  
నోరు:—స్వాభావికము:—ముఖము:—  
ముఖసీమ స్వాభావికము—కంఠము:—కొంచెము  
బావెక్కినది; శిరఃస్పృశముబొత్తుగా లేదు.

## ౯ మిశ్రమ భారము

రోగపదార్థం ఒకేవైపున ఉండటం అరుదు. రెండు మూడు రకాల భారాలుగూడాఉండి వానికి సంబంధించిన లక్షణాలుగూడా తరచుగా కన్పడుతూ ఉంటవి. సర్వసాధారణముగా ముందుభారంతో యేదోఒకపార్శ్వభారం కలిసిఉంటుంది. (8, 10, 18, 19 పటములచూడుము) వెనుక భారముతో ఏదోపార్శ్వభారం కలిసి ఉంటుంది. (22, 23, పటములచూడవచ్చు) కొందరియందు ముందు, వెనుక భారములు రెండును కలిసి యుండుటయు కన్దు.

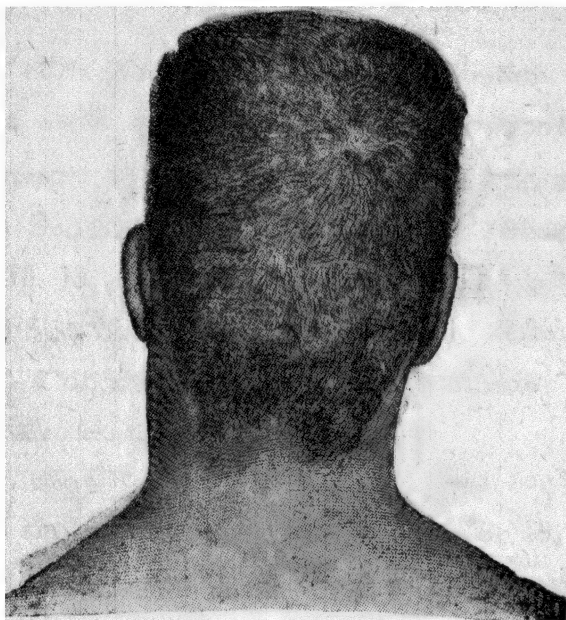
అన్నిటికంటె మిక్కిలి ప్రమాదకరమైనది సర్వభారము. (దీనినే సార్వత్రిక భారమందురు.) (26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 మొదలగు పటములనుచూడవలసినది.) అట్టివారికి, నాడీవ్యాధులు, చికాకు, అసంస్పృశ్తి, చపలచిత్తము ఉంటవి. అట్టివారికి ఏతరుణవ్యాధివచ్చినా ప్రమాదకరంగానే పరిణమిస్తుంది. దేహము యావత్తూ రోగపదార్థముతోనిండి యుంటుంది గనుక వారుచిక్కియుండక బలసియున్నట్లు కనిపిస్తూ ఉంటారు. అట్టివారు బాగా ఆరోగ్యవంతులనే సామాన్యజనులు అనుకుంటూఉంటారు. వారికేపి తరుణవ్యాధులురావు గనుక రోగముందనే ఎవరూ అనుకోరు. అట్టివారు అకస్మాత్తుగా చనిపోతే యింతఆరోగ్యవంతుడు ఇంతబలశాలి ఇంతతొందరగా ఏలా చనిపోయినాడని అనుకుంటారు.



26 వ పటము సార్యత్రికభారము

(ఎడమభాగమున నధికము.)

కంఠము:- కొంచెము పెరిగినది, ఒరిగినది - నొసలు:-  
ఎత్తుగా నున్నది. దిండ్లు కలిగియున్నది:- కండ్లు:- చంచలములు  
ముక్కు:- ఒకతరబడిగా స్వాభావికము:- నోరు:- తెరచి  
యున్నది:- ముఖము:- ముఖసీమ లేదు. (ఇందు స్పష్టముగా  
గనబడుట లేదు.) — కంఠము:- లా వెక్కినది. ముఖ్యముగా  
నెడమ భాగమున నెక్కువ లావు.



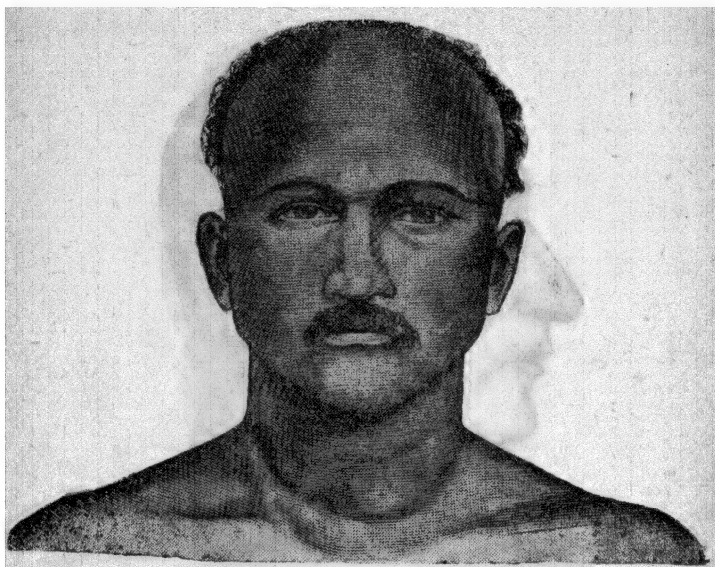
27 వ పటము సాంస్కృతికభారము

28 వ పటము పొక్కులియుండు కనబరచబడిన వానియొక్క తెనుకచూపు విగ్రహము. తలకుపైని రెండు మూలలేర్పడి చదరముగానుండు రూపము ముఖ్యముగా జ్ఞాపక ముంచుకొన దగినది. కంఠముయొక్క లావును గమనింపదగినదే.



28 వ పటము సార్వత్రికభారము

తల:—కొంచెము పెద్దది:— నోసలు:— దిండ్లు కలిగి  
యున్నది. —కండ్లు:— స్వాభావికములు:—ముక్కు:— కొంచె  
ముచిన్నది:—నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది. ముఖము:—  
ముఖినీమ బొత్తుగా లేదు. కంఠము:— అంతటను లావెక్కినది  
ఇటునటు త్రిప్పటకు సాధ్యముగాదు. శిరఃపృష్ఠనీమయు  
బొత్తుగా గలిసిపోయినది.



### 2<sup>వ</sup> పటము సార్వత్రికభారము

తల:— కొంచెము పెద్దది:— నొసలు:— అద్దపు లేకు  
వలె తళుకు గలిగి యున్నది.— కండ్లు:— కొంచెము మూసికొని  
పోయినవి.— ముక్కు:— కొంచెము లావెక్కినది:— నోరు:—  
కొంచెము తెరచియున్నది.— ముఖము:— చదరముగా నున్నది—  
ముఖసీమ కలిసిపోయినది (ఇందు కనబడదు.)— కంఠము:—  
లావు. ఇటువంటు త్రిప్పటకు వీలులేదు. శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు.  
(ఇది యింకగపడదు.)

28, పటములో నున్నట్లు రోగవార్తం మెతగాఉండి రోగి దేహము ఉబ్బియున్నవరకూ, కొంతలో కొంత, రోగనివారణ కావడానికి వీలున్నది. రోగపదార్థం గట్టిపడి 29 వ పటములో వలె లేక, 33, 34 వ పటములలోవలె ఉండి దేహమంతయు ఎండిపోయినరోగికి ఎంతకష్టపడ్డా కొంచెము ఉపశాంతిమాత్రమే గల్గును. రోగనివారణ గావడం బహు అరుదు. ఈ స్థితిలో గూడా వంటిలో ధాతుశక్తి బాగాఉండి రోగి వయస్సులో ఉంటే నయమగుటకు అరుదుగా అవకాశాలున్నవి.

---

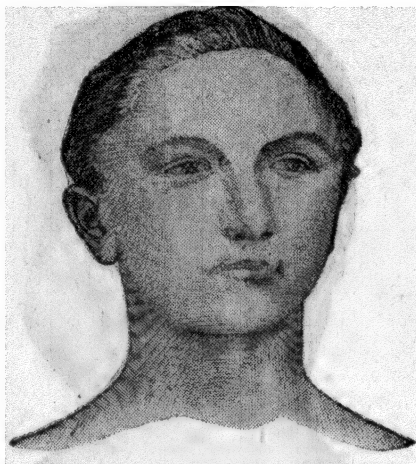


### ౩0 వ పటము సార్వత్రికభారము

తల:— కొంచెము పెద్దది.— నొసలు:— స్థిరాధారణముగా స్వాభావికము.— కండ్లు:— చంచలములు.— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:— కొంచెము తెరచి యున్నది.— ముఖము:— కురూపము. పయికంటె కింది భాగము వెడలావు.— ముఖసిమ లేదు. (ఇది యిందు కనబడదు) కంఠము:— కొంచెము లావు.

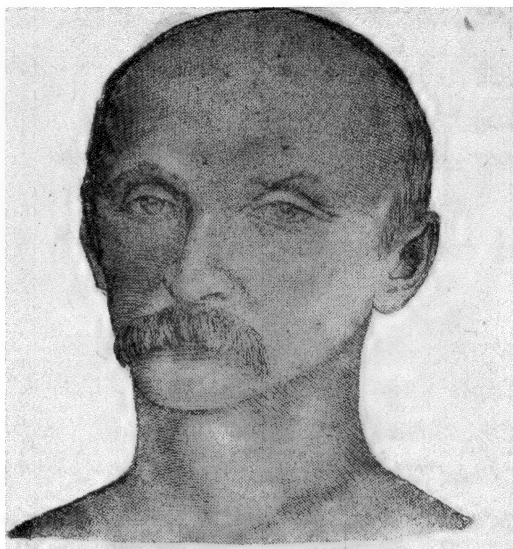






### ౩2 వ పటము - సార్వత్రికభారము

తల:- ఆకృతి స్వాభావికము. పయిని వెడలు పెక్కు-వ-  
 నొసలు:- పయినుండి దిగువకు వ్యాపించు సన్యపదార్థభార-  
 మును కనబరచుచున్నది.- కండ్లు:- స్వాభావికములు.- ము-  
 క్కు:- స్వాభావికము.- నోరు:- స్వాభావికము:- ముఖము:-  
 పాలినది:-కంఠము:-బిగిసి యున్నది. కదల్చుటకు వీలులేదు.  
 తొండము లావెక్కినది.



### 31 వ పటము - సార్వత్రికభారము

తల:— కొంచెము పెరిగినది. పయిని వెడలు పెక్కువ  
 దిగువను మిగుల సన్నము:— నోసలు:— పయిన వత్తిడి గలిగి  
 యున్నది:— కండ్లు:— కొంతవరకు మూసికొని పోయినవి:—  
 ముక్కు:— స్వాభావికము:— నోరు:— స్వాభావికము:— ముఖము:—  
 పాలినది. కురూపముగా నున్నది —కంఠము:—లా వెక్కినది.  
 ఇటునటు తిప్ప సాధ్యముకాదు.



### 34 వ పటము - సార్వత్రికభారము

రూపము:— అస్వాభావికము:— భుజములు:— చాల క్రిందకు, తేలిబడియున్నవి. అనగా నుండవలసినచోట్ల నుండక దిగబడిపోయినవి:— తల:— అంచు లేర్పడినది. వెనుకభాగమున మిగుల ఇత్తుగానున్నది:— నొసలు:— స్వాభావికము:— కండ్లు:— స్వాభావికములు:— ముక్కు:— స్వాభావికము:— నోరు:— స్వాభావికము:— ముఖము:— ముఖనీను స్వాభావికము:— కంఠము:— కొంచెము లానెక్కినది. తల వెనుక నీను రేఖ కనబడుటలేదు.

## లోపలి అవయవములయందలి వ్యాధులు

మందునైద్యులు పెట్టవేర్లతో మన నిదానానికేమీ సంబంధము లేదు. ఈ నిదానశాస్త్రప్రకారం ప్రతిరోగానికి ఒకపేరు పెట్టడం మనసని కాదు. ఏ అంతరవయనము బాగా రోగగ్రస్తము అందో మన నిదానంవల్ల తెలుస్తుంది. మనము ఏ చిహ్నాలనుబట్టి ఈ సంగతి తెలిసికొంటున్నామో దానిని ఈ క్రిందచెప్పబోవుచున్నాను.

రోగము ఏదైనప్పటికీ, భారంఏదైనప్పటికీ, జీర్ణావయవాలు చెడిపోవడే యే రోగము కాదు. ఏ భారము ఉండదు. ఏని లోనే రోగము ఆగంభమగుతుంది. ఏనిలోనే రోగపదారం చేరుకొంటుంది. జీర్ణక్రియ యెంతగా చెడిపోయిందో జీర్ణావయవాలలో నెంతగా రోగపదారం చేరుకుందో అంతగా వానియందలి జీర్ణక్రియ తగ్గిపోతుంది. మొదటిలో రోగపదారం చేరేటప్పుడు అంతరవయనములలో తరుచుగా బాధలుగల్గి సందున రోగికి రోగము ఉన్నదనే తెలియదు. ఆరోగ్యస్థితిలో జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడు, మన కేమీ తెలియకుండానే, జరిగిపోతుంది. ఆరు బైటఉండి కష్టించి, పనిచేసుకునేవారిలో, జీర్ణక్రియలన యెట్టిబాధగల్గదు. చాలామందికి కడుపులోను పేగులలోను నొప్పిగా నుండినా, భరింపలేని బాధలు లేనంత వరకూ, తాము అవృష్టవంతులమనే, చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఆరోగ్యవంతుని గురించి చెప్పినట్లు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యస్థితి గలవానిని భరింపకూ చూడలేదు. రోగపదారం గట్టిపడి జీర్ణావయవాలలోపల, అంతాగూడా, పచ్చిపుండ్రే

ఉన్నపుడు మలబద్ధకము, అతిసారము, మొదలగు వ్యాధులు వస్తాయుండే సితి మిక్కిలి ప్రమాదకరమైనది. మలబద్ధకము, అతిసారముగూడా లోపలనున్న వేడిచేతనే వస్తవి. ప్రేగుల యందలి ఆవత్సవము ఉత్క్లష్టమయిన వేడివలన ఆరిపోయినపుడు, మలబద్ధకము గల్గుతుంది. అందువలన మలములోని తగ్గిగూడా తగ్గిపోయి మలముగూడా గట్టిపడుతుంది. దానిని ప్రేగులు వెలువరింప లేకపోయినపుడు, మలబద్ధకము అగును, అతిసారము ప్రవృత్తయగు మలము వెలువరించే సామర్థ్యం నిలచియుండు. ప్రేగులయందలి వేడివలన, అహారసారం, తీవ్రంగా పిండబడక మునుపే జీర్ణంగాని ఆహారసారం మునుగా వెళ్లింప బడినయెడల దానికి అతిసారిమనిపేరు. ఈ రెండ్రోగ ములయందును జీర్ణక్రియలో క్రిమము కలిగించినది. తీవ్రపదార్థ ముండలికారం సంపూర్ణముగా దేహమునకు భిక్షుట లేదు. దేహమునందలి రోగపదార్థగూడా క్రిమక్రిమముగా వృద్ధి పొందుతున్నది. దీనితో రక్తములోని పాలు, మాంస, క్రిమక్రిమముగా, తగ్గిపోయి, దేహము కృశించి పోవుచున్నది. బలకరము లని చెప్పబడే, అహారాలు, వానికి ఇచ్చినా, దౌర్భాగ్యము వృద్ధి పొంది, దేహము నానాటికి కృశించుచున్నది. దీనినిబట్టి మన కేమి తెలియుచున్నది? అహారపదార్థాలు ఎంతబలమైనవైనా జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే, దేహానికి బలంరాదు.

కనుక రోగం వ్యాధినప్పుటికి జీర్ణక్రియ చెడిందని గుర్తు పెట్టుకోవలయును. రోగపదార్థం, కుడివైపున జేరితే, కుడివైపుననుండే, జీర్ణావయవాలు, రోగపదార్థము, ఎడమవైపునజేరితే, దేహంలో

ఎడమవైపుననున్న, జీర్ణావయవాలు, రోగగ్రస్తము, లగుతవి. బాధలుగూడా, ఆయా అవయవాలలో కన్పడును. ఈ బాధలు అపుడపుడు రావడంకద్దు. ఎడమగుండా ఉండటంకద్దు. ఇట్లే రోగపదార్థం వెనుకగా చేసినపుడు, దేహములో వెనుకవైపున నుండే అనేక అవయవాలు రోగగ్రస్తములగుతవి. మూలవ్యాధి నస్తుం దని యీవరకే వ్రాసినాను. రోగపదార్థం ముందుగా చేసినపుడు గూడా, జీర్ణావయవాలు చెడి బాధలు గలుగతవి. కాని జీర్ణ క్రియ యేదో విధంగా జరుగుతుంది తిన్నపదార్థం వంటకట్టు తుంది. సక్రియముగా చేసే అొట్టివైద్యముతో కలిపి, పథ్యము చేస్తే రోగము నయమగుతుంది.

జీర్ణావయవాలలో పైత్యకోశము ఒకటి. ఇది దేహములో కుడి వైపుగానుంటుంది. ఇదికుడివైపుప్రక్క తెములకు లోపలగా ఉంటుంది. కుడివైపు రోగపదార్థంచేరి వపుడు, ఈ పైత్యకోశం రోగగ్రస్త మగుతుంది. రక్తములోనుండి చేదు ద్రవపిన్నది స్వీకరించుతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడయితే పైత్య కోశము రోగగ్రస్తమగునో, రక్తములోని యీ పైత్యరసము స్వీకరింపబడక, అదిరి క్షములోనే తిరుగుతూ చర్మము పచ్చ బడేటట్లు చేస్తుంది. మూత్రము, కన్నులు, గోర్మ, గూడా పచ్చబట్టు చేస్తుంది. చర్మము పచ్చగా నొన్నపుడు, పైత్య కోశముచెడిపోయిందని గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. పైత్యకోశంచెడి నపుడు చెమట ఎక్కువగా పోస్తుంది. రోగపదార్థము కుడివై పున జేసిన వారికి చెమట ఎక్కువగా పోస్తుంటున్నట్లు రోగము త్వరగా నయమగునని వ్రాశాను. అట్టివారికి తరచుగా పాదాలు

గూడా చెమటపోస్తుంటవి. ఇది అసహ్యమైన లక్షణమేగాని దేహములోనుండి రోగపదార్థం త్వరగా వెళ్ళిపోవడానికి సహాయం చేస్తుంది. దేహములోనుండే మాలిన్యములు సాంతముగా నెడలిపోయిన తర్వాత చెమటకూడా ఆగిపోతుంది తర్వాత యేమీప్రమాదం సంభవించదు. దేహములో రోగపదార్థం నెడలిపోకమునుపే, మందులతో, బలవంతముగా చెమటనణచి పెట్టే డల, నెడలిపోవలసిన రోగపదార్థము దేహములోనే నిలవెయుండి, అక్కడనుండి, ఏదో ఒక ప్రాణవాయునంతోజేరి ప్రమాదం గల్గిస్తుంది. అందువలన మందుతో చెమట నెఱుగి అణచివేయరాదు. చూత్రపిండములు దేహమునందలి చవరూప ములముల నెలువరించుటకేర్పడినవి మూత్రము చూచినపుడు మనమూత్రపిండములుతిన్నగానున్నవో లేవోమనకు తెలియును. ఆ వివరములు ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములలో చెప్పి యేయున్నాను. రోగపదార్థం వెనుకగాజేసపుడునూ, ఎడమవైపున జేసపుడునూ, చెమట తిన్నగా పోయిదుగాన, మూత్రపిండములకు ఎక్కువగాపని తగులును. అందువలన అవిచెడిపోవును. కన్నులకు దిగువగానీటితిత్తులు కన్పించినయెడల, మూత్రపిండములుచెడినవని గుర్తింపవచ్చు. స్త్రీలలో జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా చెడిపోయినయెడల జననేందియవ్యాధులు గల్గును. రోగపదార్థం ఎక్కువగా జేరి, చిరకాలం గడచినపుడే, జననేందియూచెడిపోవుచుండును. సృష్టితంత్రము ఆగిపోకుండా జరుగుటకు ప్రకృతి ఇట్టి సహాయం చేసియున్నది. వెనుకవైపు రోగపదార్థంగలవరికి ప్రేగులయందు వత్తిడిగల్గును. గర్భకోశము ప్రేగులలో వత్తిడివలన, వెనుకముందు ఒరుగుటయు, క్రిందికి



జారుటయు సంభవించును. లేక జననేదిగ్రూల లోపలనే రోగపదార్థం చేరి, వానియొక్క క్రియలను చెడగొట్టును గొడ్డాలినినము, గర్భస్రావము, అకాలప్రసవము - కష్టప్రసవము మొదలగునవన్నియు ఈ రోగలోనివే నెరుకభారమున్నవానికి పాలుకూడా సరిగానుండు - లేకపోవులయూకదు. ఈ విధంగా నెరుకభారం సంతానానికి అవరోధం కల్పించుకూడదుండి. దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువగా చేరుకూడండి, సరిగా చెమటపోయకపోతే, మేహవాతంవస్తుంది. చెమటబాగా పోయదుగనుక. ఎడమభారమున్నపుడే మేహవాతి వచ్చును. ఎడమవైపు భారమున్నప్పుడల్లా మేహవాతం వస్తుందని ఊహించుకోవచ్చు. అయితే ఈ మేహవాతియు మొదట్లో రాదు దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువగాతేరి అది చివరలకంటున్నావించి, వెడలిపోనడానికి మార్గము లేవుడే మేహవాతం వస్తున్నది అదియును, గాలిలో ఒకస్మిశ్చముగా, సంభవించే చల్లనినల్ల సంభవించుచున్నది. గాలి చల్లబడుట నలన, సంధులు మడిచుకొనటయు, నెరుకజోపపదార్థము నందు నుండమేర్పడి, బాధగల్గుటయు, దీని లక్షణములు

రోగపదార్థము వెడలిపోక నిలువయుండి గట్టిపడిన యెడల అంతకుపై కఠినమైన ఆమవాతముగా పరిణమించును. పొడి గాలిలోచేరిన మేహవాతపు చికిత్సయైనకూడా, రోగపదార్థం గట్టిపడి, ఆమవాతం గల్గుచున్నది. అందువలననే ఆమవాతం నయముచేయుడం చాలా కష్టము మేహవాతం నయముచేయుడం వేలిక. ఈ రెండువ్యాధులుకూడా ఎడమ

భారములోనే తటస్థించును. ఎడమభారము ప్రధానముగా నున్నపుడల్లా మేహవాతము, ఆమవాతము ననుసరించి మనము చెప్పవచ్చు. ఎడమభారం ప్రధానంగా నున్నపుడు, అదిచూకే ఆమవాతం మేహవాతం ఉంటేయుండవచ్చు ఎడమభారానికి తోడుగా వెనుకభారంగూడా వుండి, వాటికితోడుగా మూర్తి నిండిమూలుగూడా రోగగ్రస్తములు చేత ఆ వ్యాధి నివారణ చాలా కష్టం. ఎందుకల్లనంటే మూర్తిపిండిములద్వారా, దేహమునుండి వెడలిపోయిన ద్రవరూపములు, నిలిచిపోయి దేహమునా వుండితే రోగగ్రస్తము చేయును.

దేహములో హృదయలోనూ ఎడమనైపున ఉంటుంది గనుక ముందుభారంలో ఎడమభారంలోని ఉన్నపుడు హృదయలోన వ్యాధులు రాగలవు అన్నింటిలోకి అత్యంతకఠినమైనది శ్వాస వ్యాధులు. బడి రోగికి శ్వాసగోళను గట్టిపూడ్చుకున్నా నైపును శ్వాస వ్యాధిలని నిదాన చేసినా అప్పుటికే దేహం ముక్కులోగా రోగపదార్థంతో నిండియున్నదని గ్రహించవలెను. ముఖనిదాన శాస్త్రము విచ్చినవారు ఈ వ్యాధిని చాలాసంఖ్యలోనే గుర్తించగలరు. సరియైన చికిత్స చేసినయెడల అన్ని వైద్యుల వలెనే ఈ వ్యాధియు తేలికగా నయమగును. ఊపిరి తిత్తులు ప్రత్యేకంగా రోగగ్రస్తం కావనియు దేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండియున్నపుడే ఊపిరి తిత్తులుచెడుట తటస్థించుననియు నిదనరకే చెప్పియున్నాను. దేహమంతా అదిచూకే రోగపదార్థంతో నిండియుండకున్న మురికిగాలియుననూ ఊపిరి తిత్తులను సంపూర్ణముగా చెడగొట్టజాలదు. జ్వరము మందు

లోపలి బలవంతముగా అణచిపెట్టబడినపుడే సామాన్యముగా శ్వాసకోశ వ్యాధులుగల్గును. ఎందు నైశ్చల్యము ఇరముయొక్క నిష్కలభావము తెలిసియున్నయెడల కాకు చేతుముందులోనూ రసనిపాచు, కోనూ నయముచేయుటకు ప్రయత్నించు. ౧౦ రోజు రోగి శ్వాసము తెలియకపోవటమున పాశుముడులు కాకుటయు గానికీ ఫలితముగా శ్వాసకోశ వ్యాధులు గల్గుచున్నవి రోగి పదార్థమును ఎందు సేవస్సుకంతా శ్వాసించి చిట్టచివరి కూపితిత్తులు బింధును. అందువలననే శ్వాసించుట కిదియుండి చెడక నైదుండిచెడ ౧ రోజులయందు ఒక్కొక్కప్పుడు శ్వాసవశంబురొగి పదార్థమును శ్వాసించినచుండి ౪ గంటలుముడియు కిదికీ ముగించు. ౫ రోజులయందు మూడు రోగి పదార్థములు ముగించు ౩7. నైదుండిచెడలోను నైదుండి కొనిగిదిగచున్నది. అందుచే ననే శ్వాసకోశ వ్యాధులు అందుకు నైభాగములచేతుచి ౬ మ రోజుల్లో చూచుచుండి చివరినిలో శ్వాసించు నైదుండి గమ ఉంటును అప్పుడు ౧ రోజు పదార్థమును ౧ రోజులయందు ౧ రోజు నా, ౫ రోజులయందు, ౧ రోజులయందు. అప్పుడు ౫ రోజుల లాగునున్నది. చివరికి ముగించు పదార్థము శ్వాసించు. (17, 28, 39) ౧ రోజుల పదార్థము నైదుండి) రోజులలో నేను తెలుచు కొనును. ౧౫-లో తప్పకుండా తెలుచును బాడి. మువ్వలో తెలుచు పెదపులను అద్దిగా ముగించుండి శ్వాసకోశముగా, ఎక్కువ ముగించును. రోజుల, ౫ రోజులోపలి భాగం నాచి జలుబు, శ్వాసము, మొదలగునవి ఆరంభించును. ముగియ లోపలిభాగం సల్లబకుటయు గలదు. నీవినివ రోగం బాగా

ముదిరిందని గుర్తింపవచ్చు, దేహమంతయు, లావుగా నున్నంత వరకూ, ముక్కుగూడా లావుగా ఉంటుంది. రోగం ఆరంభించి దేహము ఎప్పుడు సన్నబడుతుందో, ముక్కు అప్పుడు పైనుండి సన్నపడనారంభిస్తుంది. అప్పుటితో రోగంకూడా చాలా ముదిరి పోతుంది. తలలో ఆటే మార్పులురావు, రోగపగారం, కంఠము నుండేగిందికి మరలుతుంది అందుచే కంఠము పొడిగిపోతుంది. భుజములు దిగబడిపోతవి.

తిరిగి చెప్పచున్నాను. తయరోగులు చిన్నపుడు లావుగా ఉంటారు. 37, 38, 49, 51, ఓటమాల చూడము ఇందులో ఉండే పిల్లల తలలు లావుగా ఉన్నవి. వీరందరికి గండమాల ఉన్నది తయ ప్రవణత ఉన్నది. అప్పుడే వీరందరికి చికిత్స చేస్తే తయ వ్యాధి రాకుండా పోతుంది. వీరికి రోగపగారం తల్లి తెల్లగుండ్రా సంత్రమించవచ్చు. లేదా, చిన్నపుడు పెంపకముతో రావచ్చు. లేదా, చిన్నవయస్సులో మందులతో చేసిన చికిత్సలవల్లనూ ఈ వ్యాధి రావచ్చు.

దేహ మెప్పుడును రోగపగారమును నెలువరించుటకే ప్రయత్నించుచుండును అందువలననే గలబు, దిగ్గు, వగైరా వ్యాధులు వచ్చుచుండును. ఇవే ఉండి ఉండి వచ్చుచున్నను, ఎవరైతే గుండా ఉన్ననూ తయచస్తుందా అని గుర్తుంచుకోవలెను. ముందు భారములందు ఇట్టి జలుబు దిగ్గులు వచ్చుచున్నను రోగి చిరికాలనూ నరకూ, జీవించునూ, ముందుభారము గల వారికి, తయరోగం వచ్చిననూ, వారు ముసలితనమువరకూ

జీవించును. రోగపదార్థము నెనుకగా చేరినను, ఎడమవైపుగా చేరినను, వారియందలి ధాతుశక్తి రోగమును, నెలువరింప జాలదు. దేహము వ్రణములుగాను, కుంఠపులుగాను ఆ రోగ పదార్థమును వెలువరించటానికి పరియత్నం చేస్తుంది. సరియైన చికిత్స చేసినయెడల దేహమునుండి, మురికిపదార్థము నెలువడి రోగము తగును.

దేహమున ధాతుశక్తి తగ్గియున్నవారియందు రోగపదార్థము వెడల్పక కాయముగను, కంఠముగను, బల్బిహోవును శర్వాశ్రితయ సూక్ష్మజీవులను కిక్కిరలు ఈ రోగపదార్థమందే పుట్టుచున్నవి. వ్రణములు గల్గినపుడు, చీమగా నీదినచ్చుచున్నదో దేహమునందు ధాతుశక్తి తగ్గియున్నవారిలో, ఆరోగపదార్థమందే తమ సూక్ష్మజీవులు పుట్టుచున్నవి. ఆగ్నింధులు వ్రణములవలె బాధలు గల్గింపవు అందువలన రోగికి తనసంతిమంత అధ్వాన్నముగా ఉన్నదో తెలియదు. దేహములో శక్తి కరుగుతున్నా. బాధలు లేవుగనక, తనకు వృత్తువు ఎంతసన్నిహితమైనదో అతను కనిపెట్ట జాలడు.

మూలవ్యాధి అంతర్ విద్రధులు, కర్కటవ్రణగంధులు, మొదలగు వావుతో గూడిన మూసపుగడ్డలన్నియు ప్రవిధముగ ఏర్పడినవేను పేగుగడ్డలుగూడా పట్టుచున్నవే. అయితేపేగులో రోగపదార్థం వెడలిపోవుటకు పరియత్నం జరుగుతూ ఉంటుంది. తమగ్నింధులలో దేహములోని ధాతుశక్తి చాలా తగ్గిఉంటుంది, గనుక బహిర్గమైన వ్రణములురాక, లోపల అవయవములను రోగపదార్థం సళింపుజేస్తూ ఉంటుంది. కుష్ఠ

న్యాయాధిపతికూడా, కాలివేళ్ళ చివరలాగును, చేతివేళ్ళ చివర  
లందును, ఇట్టి ఎండిపోయిన గడ్డలుంటవి ఈ గడ్డలు, మొట్ట  
మొదట, చెనుటపోయిని చర్మము లోపలచేర నారంభించును.  
కాయలు, కణుతులు, ఉన్నప్పుడల్లా దేహములో విపరీతిముగా  
రోగపదార్థం వున్నదని దానిని వెలువరింపగల ధాతుశక్తి దేహ  
ములో లేకపోయినదని మనం గుర్తుచుకోవాలి. అందువలననే  
బహిరంగ వ్రణాలు గలుగక, కాయలు, కంతులు, వృద్ధిపొం  
దుతున్నవనియూ, మనము గుర్తు పెట్టుకోవలెను.

రోగపదార్థము ముందుభాగంగా, వ్యాపించినపుడు, ప్రాణా  
వయవాలు, గట్టిగా పనిచేస్తూ వుంటాయిగనుక బహిరంగ  
వ్రణాలు లేస్తాయి. రోగపదార్థం వెనుకగా వ్యాపించినపుడు,  
నాడీమండలములో, రోగపదార్థము నిండియుంటుందిగనుక,  
నాడీశక్తి తరగియుంటుంది. అందువల్ల బహిరంగ వ్రణములు  
గలుగక లోపలనే కాయలు, కంతులు వృద్ధిపొందుతవి.

దేహమునందలి ధాతుశక్తి, మనము వృద్ధిచేయగల్గినయెడల,  
ఈ కణుతులు, కాయలు, మెత్తపడి, వ్రణములుగానె వెలు  
వడిపోవును. ఆ వ్రణములతో దేహమునందలి రోగపదార్థం  
కూడా వెలువరింపబడి ఆరోగ్యం కలుచున్నది,

ఒకరు అనేక వత్సరాలుగా దృష్టిచేడి చూడ లేకుండిరి అతనితల  
పై అనేక చిన్నచిన్న కాయలుండెను. అవి ప్రతి సంవత్సరం వృద్ధి  
పొందుచుండెను. అతను మాచికీత్సలయములో తొట్టివెద్య  
ముచేసెను అతని దేహమున నా రోగ వృద్ధిపొందెను. నెత్తి  
మీదికాయలుతగ్గి రెండుబుగ్గలుమీదను కురువులువేసి చాలా

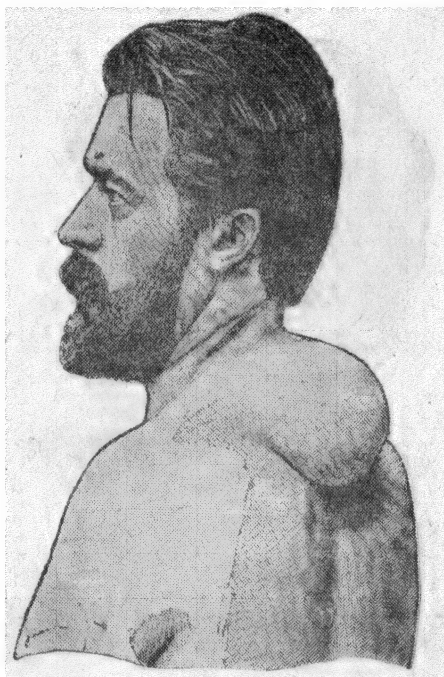
చీముకారిపోయినది. కన్నులలోనిమాంసవృక్షము నానాటికి తగ్గి పోతూ చివరకు దృష్టిబాగుపడెను. ఇప్పుడతనికి చత్వారమైనను లేదు. ఇంకొకడు 20 సంవత్సరములవాడు చేతిమీద, ముఖముమీద, పులిసిరికాయలు లేచెను. అతనికి గాలిలోదిరుగుట అలవాటు. చికిత్సతో నిమిత్తము లేకనే దీనితోనాతనికి స్వాస్థ్య సంకటముగల్గెను. అతనిచేతిపై పెద్దవ్రణము లేచి చిరకాలము చీముకారుచుండెను. ముఖము, చేతులమీదనున్న పులిసిరికాయలు ఒకేతూరి నయమైనవి. దేహమునందలి ధాతుశక్తి వృద్ధియై ప్రకృతియే చికిత్సచేసెడిది.

శ్వాసాశయవ్యాధివంటిదే కుష్టు ఇది వేడిదేశములందు గల్గుచు. తీవ్రమగు రోగసదృశభారముచేతను జ్వరము, సవాయి, మొదలగు వ్యాధులకు వాడిన రసము మందులవలనను పాదరసము వాడుటచే దేహమునందలి ధాతుశక్తి మిక్కిలి చెడునుగానకుష్టు నాధారణమునయముగాదు. గడ్డలను వ్రణములుగా మార్చుటకే ప్రకృతి సదాప్రయత్నించుచుండును. వ్రణములుగల్గిన రోగపదార్థమంతయు చీముగా చెడలిపోవును గాన చర్మముమేత్త పడి స్నేహముగలిగి కుష్టు నయమగును. ధాతుశక్తితిగ్గి వ్రణములే గల్గనిచో కంతులు గానాటికి బెద్దవై ఆయా అవయవములు కుళ్ళెత్తి నశించిపోవును. అన్ని అవయవములయందు ఏమాన్యును లేకయే దేహములాలపోయి పీనగులవలె సన్ననయిన వారును గలరు ఇట్టివారికి దేహమునందలి రోగనివారకశక్తి నశించియుండును. కొన్ని అవయవములు నశించినను దేహమింకనూ దనపనులను జరుపుకొన శక్తిగల్గియుండుచో చికిత్ససులభము.

దేహమంతయు రోగపదార్థకౌంతమును యుండుటచే కుష్మను మందువైద్యులు అసాధ్యమని వదలిపెసినారు. రోగులను బంధువులనుండియు హితులనుండియు విడదీసి దూరదేశమునకు బంపినను వ్యాధిమాత్రము తగ్గుటలేదు. వారి నిదానమట్లున్నది. ముఖనిదానశాస్త్రమునేర్చు విద్యార్థికిది సహితము ముందుగా తెలియును. దేహము రోగపదార్థకౌంతమైన సంగతి వారికి తెలియును. కూనేచికిత్సను పట్టుదలతో నడుపగలమేని అనేకులను కుష్మవ్యాధిచుండి రక్షింపగలము. దేహము నందు తగినంతధాతు శక్తియున్నంతవరకు ననేకులకు రోగనివారణ సులభము.

---





### ౩౪ వ పటము - వెనుకభాగము

తల:—స్వాభావికము:—కంఠము:— ఎదర భాగము  
స్వాభావికము. వెనుక భాగమున లావెక్కినది:—వీపు:—వి  
స్తార మన్యపదార్థ మేర్పడి పెద్దకంటి పెరిగినది. ఇందుచేతనే  
శిరస్సునకు నన్యపదార్థము ఎక్కలేదు.



36 వ పటము - ముందుభారమును ప్రక్కభారమును

(ఈ పిల్లవాడు Xండమాల రోగి)

తల:—మిక్కిలి పెరిగినది:—నొసలు:— దిండ్రేర్పడి  
 నవి:—కండ్లు:—కొంతవరకు మూసికొనిపోయినవి:— ముక్కు:—  
 లావెక్కినది:— నోరు:— తెరిచియున్నది:— ముఖము:—  
 ఇంచుమించుగా చదరముగా నున్నది. ముఖనీమ లేదు:—  
 కంఠము:—మిగుల పొటిది, లావెక్కినది.



37 వ పటము - ముండు భారమును వైశుకభారమును

(గండమాల రోగి)

తల:—మిక్కిలి పెరిగినది:— నొసలు:— దిండ్రేర్పడి  
నవి:—కండ్లు:—ఇంచుమించుగా స్వాభావికములు-ముక్కు:-  
లా వెక్కినది:—నోరు:—తెరచియున్నది:— ముఖము:—ఇం  
చుంచుమించుగా చదరము, ముఖసీను లేదు:—కంఠము:—మిగుల  
పొట్టిది, మిగుల లావు.



38 వ పటము - ముందుభారమును ప్రక్కభారమును

(శ్వాసాశయోగి)

తల:—పరిమాణం కొంచెము స్వాభావికము. క్రింద భాగమున వెడలు పెక్కుడుగా నున్నది:—నొసలు:—స్వాభావికము:—కండ్లు:— స్వాభావికములు:— ముక్కు:— లా వెక్కినది. ఎప్పుడును ముడుచుండును. నోరు:—తెరిచియున్నది ముఖము:—చదరము, ముఖినీమ సరిగా లేదు.—కంఠము:—ముడతలతో నిండి యున్నది. ఇటువంటి కదులదు.



### 39 వ పటము - సార్వత్రికభారము

(శ్వాసాశయ కోగ)

తల:-పరిమాణము స్వాభావికము:- నొసలు:-స్వాభావికము  
 కండ్లు:-కొంచెము మూసికొని పోయినవి. మందముగా నున్నవి.  
 ముక్కు:- కొంచెము లా వెక్కినది:- నోరు:- తెరచియున్నది:-  
 ముఖము:-చదరము: కొంచెము పొంగినది. ముఖసిమ లేదు.  
 (ఇందు కనబడదు.)

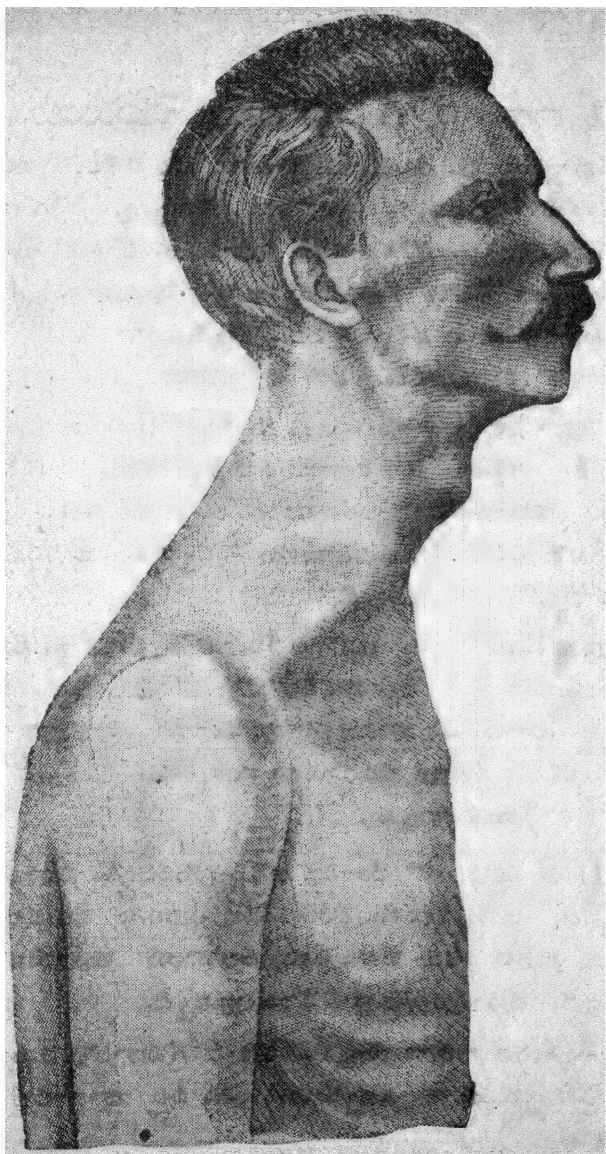


40 వ పటము

తల:— పరిమాణము స్వాభావికము:— నొసలు:—  
 దిండ్రేర్పడినవి:—కండ్లు:—మందములు:—ముక్కు:—లావెక్కి-  
 నది:— నోరు:—తెరచియున్నది:— ముఖము:— ముఖసీమ  
 లేదు:—కంఠము:— కొంచెముపొడవు:—కొమ్మ:—కుంగినది.

41 వ పటముయొక్క విమర్శనము

ఆకృతి:—చిక్కియున్నది:—తల:— ముందుకువంగినది, పరి-  
 మాణము స్వాభావికము:— నొసలు:— స్వాభావికము:— కండ్లు:—  
 మందములు:— ముక్కు:— స్వరూపము స్వాభావికము, లోపల  
 మంటలు గలవు:—నోరు:—తెరచియున్నది:—ముఖము:—పలచగాను,  
 బూడిదెరంగుగానున్నది. ముఖసీమ స్వాభావికము:— కంఠము:—  
 మిగుల పొడవు. కదులదు. ముడులు కలవు. శిరఃపుష్టసీమ  
 స్వాభావికము—కొమ్మ:—కుంగినది.



## ౧౧. రోగ నిదానము చేయుట

వివిధవ్యాధులందు ఉండే లక్షణాలు ఏ యే దశలలో ఆ లక్షణాలుంటాయో యిదివరకు వివరంగా చెప్పాను. రోగులయొక్క బంధువులయొక్క రోగములను నిదానముచేసి అవి యే స్థితిలో నున్నాయో తెలిసికొనేటందుకు అవుసరమైన సామర్థ్యం మీకు గలుగుటకు రోగులు వచ్చినపుడు ప్రత్యక్షముగా ఎట్లా నిదానం చేయాలో ఈ ప్రకరణము లో చెప్పతాను.

ఎవరికైనా పరిపూర్ణానుభవము గలగాలంటే నిరంతరము అభ్యసించితే గలుగుతుంది. నిదానముచేసేవారికన్న ఆరోగ్యంగా వుంటే నిదానసామర్థ్యంకూడా తొందరగానే అలవడుతుంది. అడుగనిదే ఎవరికిని ముఖనిదానము చెప్పరాదు. దానివల్ల నింద, అపహాసం సిద్ధ మవుతుంది.

నాలనుభవంలో నేను నిదానంచేసిన కొన్నివిషయాలను ఇచట వ్రాయుచున్నాను. దేహమందలిరంగు, కదలిక, వీనికి సంబంధించిన విషయాలు ఈ బొమ్మల్లోచూపటానికి సాధ్యంకాదుకాని అందు పేర్కొనబడిన వివరములు మాత్రము యిక్కడ జాగ్రత్తగా వ్రాయుచున్నాను.

10, 11 వ పటములో చూపిన ఆడపిల్లమనవద్దకు నిదానమునకు వచ్చినది. ఆమె నిలుచుండేరీతి దేహపురంగు మొదట చూస్తామూ, నుంచునేతీరు బాగులేదు. తలకాయ ముందునకు వంగియున్నది. దేహపురంగు పాలిపోయియున్నది.

కన్నులు అరమూతగా ఉన్నవి. ఇది రోగపర్యాయభారమువలననే గల్గినట్లు స్పష్టముగా గన్పడును. ఈ పిల్ల దాదాపు గుడ్డిగా



నున్నది. అమితలావుగావున్న తలను చూచినపుడు ఆమెదేహములో యిదివరకే రోగపదార్థము అమితముగా వున్నదని చెప్పవచ్చు. ఈమెకున్న రోగపదార్థం స్వేపునుండి వ్యాపించినది? ముఖసీమ ఎంతో చెవికి దూరముగా పోయినది. అందువలన ఈమెకు రోగపదార్థము ముందుభాగమున ఉన్నట్లు నిర్ణయింపవచ్చు. కొద్దిగా వెనుకభాగముగూడా ఉన్నది. అయితే అది చాలా స్వల్పము. శిరస్సు వెనుకవైపురేఖ, భుజపురేఖ విడిచి నడియున్నవి. ముచ్చలిగుంట పూడిపోలేదు. తల నిలువకెట్టిచూస్తే యిది బాగా కనబడుతుంది. తల పైకెత్తినపుడు, కిందను లోబిగింపు కనబడుతుంది. కంఠంకింద వాపుకూడా కన్పించుతుంది. తల ప్రక్కలకు త్రిప్పునపుడు కూడా బిగింపు ఉన్నది. దీనివలన ఆమెకు ప్రక్కలయందు గూడా భాగమున్నట్లు కనుపడును. అయితే అది స్వల్పమే ముందుభాగము వలననే ఆమె కన్నులు రోగగ్రస్తము లయినవి. ఆమెది ముందుభాగమని ఆమె లావుగావున్న పొట్టనుబట్టికూడా నిర్ణయింపవచ్చు. పార్శ్వభాగము అంత ఎక్కువగా లేదు. తలయందలి రోగపదార్థభాగము వలన ఆమెకన్నులు చెరిపోయినవి.

ఆమెదేహమునందు రోగపదార్థం ముందుగా వ్యాపించుటచే తప్పక సులభంగా ఆమెకు రోగనివారణ మగునని మనము ధైర్యము చెప్పుచున్నాము.

మిగతా వైద్యులు చేసినట్లు మనము కంటికి చికిత్స చేయనక్కరలేదు. ఉదరమునకు చికిత్స జేయవలెను. ఉదరమునందలి లావు తగ్గినంతనే తలలోని భారం దిగనారంభించును. తలభారం తగ్గి

నంజనే కిన్నులు నయమగును చేనిమీదనున్న కురుపులను గూచ్చి కొంచెము చెప్పవలసియున్నది. టీకాలు వేయుటవలన ఈమెకు కురుపులు గలిగినవి. ట్యూబర్ క్యూలిస్ అనే మందు ఇంజక్షను చేయుటచేగూడా యీమెస్థితి ప్తాడనది. ఇది పరీక్ష వల్ల తేలేదిగాదు. ఇది ఆమె తల్లి చెప్పిన దాన్నిపట్టి తెలిసికొన్నాను. ఈ విషయము వెలువరింపవలసి యుంటుంది గనుక చికిత్స ఆలస్యం పట్టవచ్చు. నేనుచికిత్స జేసికొన్న వారములలోనే తలలోని రోగపదార్థం తగ్గించితిని. దృష్టిగూడా కొన్నివారములలోనే సహజస్థితికి వచ్చినది.

2. 38 వ పటములోని పిల్లవానిని మనము నిదానముచేయవలసి వచ్చినది. అతడు సామాన్యంగా ఆరోగ్యవంతుడికి వలె అగపడతాడు. చాలామంది అతనిని ఆరోగ్యవంతుడనే తలుస్తారు. నిలుచుండే తీరులో ఏమీ దోషములేదు. ముఖము యొక్క రంగుగూడా రోగిస్థితిగా కనుపడదు. అతని వయస్సుకు తగిన లాలిత్వము మాత్రము అతనిలో కనపడదు. ఆరోగ్యవంతుని పటమును దానిప్రక్కన వుంచి చూతాము. శిరస్సు యొక్క పైభాగము కొంచెము లావుగా నున్నది.

ఇంకా వివరాలలోనికి పోదాము. ఇతనికి వెనుకభారం లేదు. ముఖనీమగూడా సహజంగానే ఉన్నది. అందువల్ల ముందుభారమున్నూ లేదు. కాని పరీక్షచేస్తే ఎడమవైపు కంఠమునందు కాయలు గన్పించుచున్నవి. తల కుడివైపుకు తిరిప్పినపుడు ఆ కాయలు బాగా కన్పడుతున్నవి. తల పైకెత్తినపుడు కష్టముగా నుండును. కంఠమునందు వాపు ఉండి బిగింపుగా వున్నది. అందు.

వల్ల యితనికి ఎడమవైపు భారమే కాకుండా ముందు భారం కూడా వున్నదని నిశ్చయింపవలసి వచ్చినది. మనము మొదటి చూపులో తెలిసికొన్న దానికంటె ఎక్కువ రోగపదార్థం యితనిలో వున్నదని తెలుస్తున్నది. రోగపదార్థం పైకి వత్తిడి చేయుచున్నది. లోపల వేడి ఎక్కువగా వున్నది. రోగపదార్థం నుదురు వరకూ చేరినది చాలాభాగం కంఠంలో చేరినది. అక్కడ కంఠులు యేర్పడినవి. ఇలాంటి కంఠులే ఉదరమునందు ఎడమవైపున ఉంటున్నట్లు పరీక్షచేస్తే మనకు తెలుస్తుంది.

ఇతనికి గుండెదడ ఉన్నది. చెమట తిన్నగా పోయదు జీర్ణక్రియ గూడా సరిలేదు.

ఈరోగపదార్థమే యింకా తలలోనికి చొచ్చుకు పోతే పార్శ్వపు తలనొప్పి వస్తుంది. చెవి పోటుగూడా వుంటుంది. ఆవైపున వెంట్రుకలుకూడా రాబిపోతవి. సంవత్సరాలు గడచినకొద్దీ, తలమీద కంఠులు ఏర్పడుతవి. రోగపదార్థం ఎడమవైపున ఉన్నది గనుక మేహవాతపు నొప్పులుకూడా వస్తవి. రోగపదార్థము శిరస్సుకు పోకపోతే గుండెలోనికి పోవును. అప్పుడు గుండెజబ్బు వస్తుంది. ఇప్పటికే పొడిదగ్గు వుంటే ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయినవని చెప్పవచ్చును.

యుక్తమయిన పథ్యమువలనను, ఉపశమనస్నానములవలనను లోపలివేడిని తగ్గించి రోగపదార్థమును ఉదరము వంకకు రాబట్టి వెలువరింపవలయును వెనుకభారం లేదుగనుక రోగి పిల్లవాడు గనుక రోగం చాలాభాగం నయమగును. ఇందుకు మనము వాగ్దత్తము చేయవచ్చును. ఇది అచ్చగా ముందుభార

మువలననేగల్గినయెడల తొందరగానయమయ్యేది, తేలికగానయమయ్యేది. ఎడమభారం వుండుటవల్లనూ, అదియు గడ్డలుగట్టియుండుటవల్లనూ ఓర్పుతో చిలకాలము చికిత్స చేయవలసివుంటుంది.

3. 7 వ పటములోని మనిషి, నిదానమునకువచ్చినాడు. ఇతను నిలుచుండే తీరు బాగున్నది. ముఖము పైభాగమున రంగుగూడా బాగున్నదనే చెప్పవచ్చు. ముఖముయొక్క క్రింది భాగము మాత్రము లావై పాలిపోయివున్నది ముఖసీమ చెవికి చాలాదూరము పోయినది. తల పైకెత్తినపుడు కంఠమువాపు స్పష్టముగా గన్పడుచున్నది. కంఠము కుడి ఎడమలకు తిప్పునపుడు బిగింపులేదు. అందుచే ప్రక్కభారములు లేవు. నెచుక భారమున్నూ యేమీలేదు. ఇతనికి కంఠములో ప్రధానముగా బాధ వుంటుంది. పంటినొప్పులు వుంటవి. గాలిలో వేడి తగ్గిపోయినపుడల్లా యిది బాధపెడుతూ వుంటుంది. వయస్సులో నుండగానే కొన్నిపళ్ళు రాలిపోయినవి. ముఖముయొక్క క్రిందిభాగములోనే రోగపదార్థం ఎక్కువగా నిల్చిపోయింది. కొంతరోగపదార్థం పైకిపోయింది. దానివలన బట్టతలైనది. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కన్నులకు జబ్బుచేసే భయమున్నది.

అయినప్పటికీ కటి లింగ స్నానములు చేయుటవలన తొందరలోనే యితనికి రోగనివారణ అగుతుంది. అతనిది ముందుభారం కావడమే దీనికి కారణము. సామాన్యపరిస్థితులలో చాలా వృద్ధాప్యం వచ్చేవరకూ యీయన జీవిస్తాడు.

4. 16 వ పటములో ఉన్న ఆమె నిదానమునకు వచ్చినది.

ఆమె వయస్సుకొద్ది తల ఎడమవైపునకు వాలియున్నది. అందు వలన ఆమెకు రోగపదార్థం కుడిభాగంలో వున్నదని నిశ్చయించుకోవచ్చు. సూక్ష్మంగా పరీక్షచేస్తేగూడా మనకు యిదే తేలును. ముఖముయొక్క కుడివైపు, ఎడమవైపుకన్న పొడవుగను వెడల్పుగను వున్నది. ముఖముయొక్క కుడివైపు చర్మము నిగనిగలాడుచున్నది. ఎడమవైపులో నిగారింపు లేదు. తలకాయ తీర్చి చూచినపుడు కుడిభాగమునకు నోరు ముందుభాగం గూడా ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది ఉదరమునందలి కుడివైపున మెత్తగావుండవలసిన చోట్ల రోగపదార్థంకోగట్టిగానున్నది. ఆవైపున వీడనము ఉన్నది. దేహములో కుడివైపు అవయవాలు రోగగ్రస్తముగా ఉంటవి. పన్నుపోటు, చెవిపోటు, కుడివైపు కండ్లు మంటలు, కుడిపార్శ్వపు తలనొప్పి ఉంటవి. తగుణవ్యాధులలో గొంతులో మంట ఉంటుంది. చెమట బాగా పోస్తుంటుంది. గనుక యితనికి జలుబు చేయదు.

5. 17 వ పటములోని అశని నడకయొక్క తిరు యేమీ బాగుండలేదు. కుడిభుజముకన్న ఎడమభుజము, యెత్తుగా నున్నది. రోగితల దేహముయొక్క మధ్యభాగంలో ఉండక కుడివైపునకు ఒరిగియున్నది. కుడివైపుకన్న ఎడమవైపుంతయు, బావుగను, పొడవుగను బలిసియు ఉన్నది. దేహమంతయు పాలిపోయి ఉన్నది. చూపులో నిరాశ ద్యోతకమగుచున్నది. ఇశని దేహ మీవరకే అంతయు రోగపదార్థముతోపూరితమైయున్నది. అందును ఎడమవైపు ఎక్కువగా నిండియున్నది. కొద్దిగా ముందు

భారంగూడా ఉన్నది. వెనుకభారంగూడా తగినంతగా ఉన్నది. రోగపదార్థము చేరనిదల్లా కుడివైపు ఒక్కటే.

ఇంతగా పార్శ్వభాగ మున్నప్పుడు ఉదరమునందు రోగపదార్థము యెక్కువగా నున్నదని తెలియవలెను. ఉదరమునందు యెడమవైపున గడ్డు లుంటవి. పటమునబట్టి గూడా మన కీసంగతులు తెలియుచున్నవి.

ఇతనికి గుండె జబ్బు ఉంటుంది. మేహవాతము ఆసన్నమై యున్నది. ఎక్కువగా రోగపదార్థమున్నందున యితనికి యెప్పుడైనను కుడిపక్షవాతము రావచ్చును. ఇట్టిస్థితిలో రోగము సంపూర్ణముగా నయమగుట అరుదు. కాని రోగము కొద్దిగా ఉపశమించుటగలదు.

6 20 వ పటమునందు ఒకని రూపమున్నది. అతడు లావుగాను, బలుపుగాను కనిపడును. అతని నిలుచుండురీతి బాగులేదు, తల ముందుకు వంగియున్నది. నడిచేటప్పుడు ముందుకు తూలుతాడు. ఇతడు తెగదిని మితిమీరి బలిసియున్నట్లు మనకు తెలుస్తుంది. ముఖము ఉబ్బియున్నది. ఉద్రేకస్వభావ ముంటుంది. ముఖమున మాంసపుకండలు ఉబ్బియున్నవి.

ఇది వెనుకభారమని మనకు తెలుస్తుంది. ముచ్చెలగుంట రోగపదార్థముతో నిండియున్నది. శిరఃపుష్కసీను పూడియున్నది. తల ప్రక్కలకు త్రిప్పుట సులభముగాలేదు. తల ప్రక్కలకు త్రిప్పుమంటే మనిషికింతా తిరుగవలసినదేగాని తల తిరుగదు. రెండు వైపులను రోగపదార్థభారమున్నది. కంఠమునకు కుడి ఎడమల యందుండే వాపువలన యిది స్పష్టముగా తెలియవచ్చును.

ముందుభారములేదు. ఇతడు చాలా పిరికివాడు. మనస్సుతోపని చేయలేదు. కష్టపడి పనికూడా చేయలేదు. ఒక ఉపన్యాసం చివరల్లా విని గ్రహించే సామర్థ్యంలేదు. ఒకనాటకాన్ని చివరల్లా చూచేటందుకు శాంతి ఉండదు. నిబ్బరముగా ఎక్కువ సేపు గదిలోగాని, హాలులోగాని కూర్చోచున్నా కూర్చోలేడు. ఇతనికి చిత్తచాంచల్యము వస్తుందనే భయమున్నది.

ఇతనికి మూలవ్యాధి ఉన్నది. అవి మొద్దుమొలలు. అక్కడ నుండి రోగపదార్థం వెన్నులోకుండా తలలోనికి పోతుంది. కొన్ని సంవత్సరాలు తొట్టివెద్యము చేస్తే యితనిరోగం సంపూర్ణముగా నయమగుతుంది. అదికూడా రోగపదార్థం ఎండిపోలేదు గనుక వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించితే ఉపయోగిస్తుంది. తలలోని రోగపదార్థం దిగినంతనే కొంచెము ఉపశాంతి కలుగును. రోగము సంపూర్ణంగా నయము గావాలంటే వెనుకవైపు ప్రక్కల ఉన్న రోగపదార్థము సంపూర్ణముగా దిగిపోతే రోగము నయమగును.

7. 2 శటములో పెద్దమనిషి చాలా లావుగా నున్నాడు. చిన్న చిన్న అడుగు లేసుకుంటూ నెమ్మదిగా నడుస్తాడు. నడిచేటప్పుడు తొట్టుకాటు లేదు. చర్మమురింగు చూచినపుడు చిరకాలము నుండి రోగపదార్థమున్నదని చెప్పవచ్చు. చర్మము ఎరుపెక్కినిగనిగ లాడుటవల్ల గూడా యీసంగతి తేలుతుంది. తెగబలిసి యుండుటచే, ఇతని దేహమంతయు రోగపదార్థంతో నిండి యున్నదని చెప్పవచ్చు. నురుగుమీద కండలు పుబ్బియున్నవి. ఆకండలు కంటిమీదికి వత్తుకుని వచ్చుచున్నవి. అందువలననే

కన్నులు చిన్నవిగా వున్నవి. ప్రముత్తిస్తేనేగాని పూర్తిగా తెరువలేదు. రోగపదార్థం వెనుకనుండి తలమీదగా కిందికి దిగుచున్నది. బుగ్గలు బలిసి జారిఉన్నవి. తలంతా రోగపదార్థం నిండియున్నది. ఇతను చూచే చూపులోకూడా చిత్త చాంచల్యము వచ్చుచున్న లక్షణములు గన్పడును.

ఇంకా వివరముగా పరీక్ష చేస్తాము. కంఠం తలంతి గట్టిగావున్నది. తల, కంఠం, ఎక్కడ విడిపోయిందో కనుపడుట లేదు. తల ఒక వైపునుండి రెండోవైపుకు తిరుగదు. పైకెత్తటానికి నీలులేదు. ముచ్చలిగుంట పూడిచిది. ముఖసీమ కనుపించుట లేదు. రోగపదార్థం దేహమంతటా నిండి ముదిరిపోయినది. సహజరూపమంటే ఏమిటో యెరుగనివారు అతనికే శుభ్రముగా బలిసి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడంటారు. ఇతడు చిరకాలంగా చికాకుతోను పిరికితనంతోనూ బాధపడుతూ వుంటాడు చిన్నప్పటి నుండికూడా ఇంకి అజీరము, మలబద్ధకము ఉన్నవి. మూలవ్యాధి కూడా వున్నది. ఇతను ఎప్పుడూ సుఖనిద్ర నెరుగడు. నిద్ర లేమిలో సంవత్సరాలుగా ఇతను బాధపడుతుంటాడు. ఇతనేమీ మానసికపరిశ్రమ చేయకపోయినా ఏదో చీకాకుమాత్రం పడుతుంటాడు. ఇతని దేహములోపల వేడినీడనము వుంటుంది. ఎడమవైపున రోగపదార్థం వున్నది గనుక చెమట తిన్నగా పోయదు. అందువల్ల నిరంతరము రోగపదార్థం ఎక్కువకు నడుస్తూవుంటుంది. యితనికి ముసిలితనం యింకారా లేదు ఏపనీ చేయలేదు. ఇతనికి పుంస్త్యము పోయినది. ఇట్టివానికి రాతగని రోగమే లేదు. వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే పిచ్చి వుడుకుంది. వెంటనే



చికిత్స మొదలెట్టినా ఇతనికి సంపూర్ణారోగ్యము కలుతుందని చెప్పలేము. ఇతని దేహంలో ధాతుశక్తులు యీవరకే ఉడిగి పోయినవి. ఇతనికి కొంచెం ఉపశాంతిమార్త్రం కల్పించినా అక్కడికిగొప్పే.

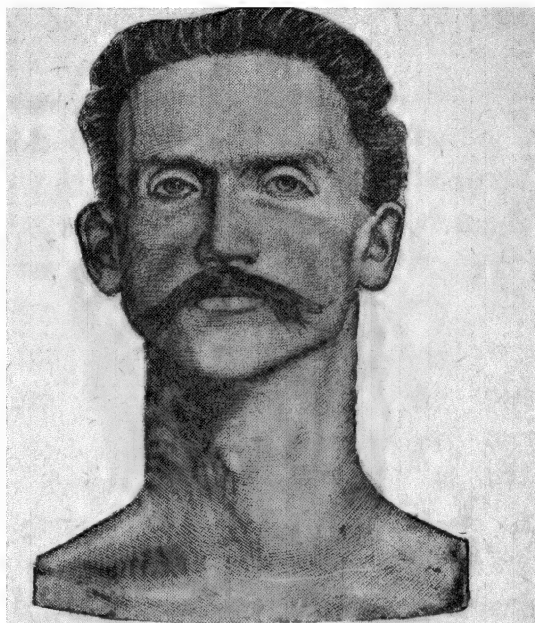
8. 41 వ పటములో మనిషి 30 యేండ్లు ఉంటాడు. తల ముందుకు పొడుచుకు వచ్చింది. రొమ్ము అడుచుకుపోయింది. చర్మము పాలిపోయి మడ్డిగా, చైతన్యము లేకుండా ఉన్నది. ముఖము మాసలితనంగా ఉన్నది. దాడ, ఎముకలు వెళ్లుకువచ్చినవి. ఇతనిదేహంలో పోషణ జరుగుటలేదు తిన్నపదార్థం వంట బట్టదు. దేహం కృశించిపోతున్నది.

ఇంకా వివరముగా పరీక్షచేస్తే పొడవుగావున్న కంఠంలో కండలు గన్నడాలవి. 42 వ పటములో వానిదే, ముందుచూపు. ముందు భారమున్నది. రోగపదార్థం ఎండిపోవుటచేత ముఖసీమస్వాభావి కముగా నున్నట్లు కనిపించుతుంది. తలపైకెత్తితే బిగువు కనపడుతున్నది. చిన్న చిన్న కాయలు గనపడుచున్నవి. ముందుభారమని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చు. కంఠము యిరువైపుల రోగపదార్థం చేరినది. ఇక్కడగూడా బిగింపు ఉన్నది. ప్రక్కలగూడా వాపు ఉన్నది. రోగపదార్థం కంఠందాటి పైకిపోలేదు. నుదురు మీద దిండులేవు. తల బటతల కాదు, వెనుక రోగపదార్థము లేదు. రోగపదార్థము ఊపిరితిత్తులోనికి చొచ్చియున్నది. అందువలననే భుజములు దిగబడిపోయినవి. రొమ్ము అడుచుకుపోయినది. వెనుక భారం లేదు గనుక మనస్సు నిర్మలముగానే యుంటుంది.

రోగపదార్థం కాళికమగుటచే బాధలుండవు. చూపు నిర్మలముగా నున్నట్లు కాన్పించును. తనరోగం తప్పక నయమగుననే ఆశ వీరిని వదలదు. అతనికి సంపూర్ణారోగ్యం కలదు. కొద్ది ఉపశాంతి గల్గుతుంది. 1. 2. వండ్లకు పూర్వమే కనిపెట్టి చికిత్సచేసినయెడల ఈ వ్యాధి తప్పకుండా కుదిరేదేమో.

9. 50-51 టవ పటములలో చూపబడిన పిల్లవాడు తలయాసానికి మిగిలిన లావుగా కన్నడుతుంది. అది ముందుకు పొడుచుకు వచ్చినది. ముఖ ముబ్బియున్నది. కంఠం కూరుకుపోయింది. దేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండియున్నది. అన్నివైపులనుండి రోగపదార్థం కంటివైపునకు వచ్చినది. ఉదరము లావై ముందుకు పొడుచుకొచ్చినది. బాగా పెరిగిన పిల్లవాడని సామాన్యంగా అంటారు. వానిదేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండినదని మనకు తెలుస్తుంది. దృష్టి యిదివరకే చెడియుండుట కనిపిస్తుంది. ఈ బిడ్డను నాదగ్గరికి తెచ్చినపుడు గుడ్డిగా నుండెను. ఒకనెల తొట్టివైద్యము చేసిన తర్వాత యీపటం తీసినాము. మనవైద్యం మొదలిడకమునుపు పొట్ట యింకాలావు. మరీ అసహ్యంగా వుంటుందని ఫోటో తీయలేదు.





42 వ పటము- ముందుభారమును, ప్రక్కభారమును.

ఇది 42 వ ప్రతికృతియందు పనుజుని ఎదుటిచూపు విగ్రహము. ఇందు తలయొక్క చదరపు ఆకారమును, కంఠముయొక్క పొడవును ముఖ్యముగా కనబడినది.



43 వ పటము.

(48 వ పృతికృతి చూడుడు.)

## ౧౨. రోగపదార్థ విమోచనము

రోగము నయము చేయాలంటే దేహంలోయుండే రోగపదార్థం వెలువరించి భారం తగ్గించడం ఒకటే సరైన మార్గం. రోగపదార్థాన్ని ఒకవైపునుండి యింకొక వైపుకు పంపుట అది దేహంలో నిల్చిపోయి ఎండి పోవడానికి కారణ మవుతుంది. అందుచే తాత్కాలికముగా రోగలక్షణాలు పోతవి; గాని కారణం అట్లే నిలిచియుండి తరువాత కొన్ని కొత్త రోగములు వుట్టుతవి. ఇట్టిది చికిత్సయే కాదు. మందువైద్యుల చికిత్సలంతా యీ రోగలక్షణాలను అణచిపెట్టడానికే ఉపయోగ పడుతుంది. తొట్టివైద్య మను వేరేపుస్తకం గలదు. అందులో మందులు శస్త్రములు లేకుండా ఏలావ్యాధుల నయం చేసుకోవాలో వ్రాశాను. చికిత్సాభాగానికి మానావశ్యములు ఆగ్రంథం చదువుకోవలసినది. రోగం పోవడంలాంటి రోగపదార్థం పోవడం అనే మన శాస్త్రంయొక్క మర్యాద. చికిత్సచేసిన కొంతకాలానికి కలిగే తాత్కాలిక బాధోపశమనం చాలదు. దేహంలో ఉండే రోగపదార్థం అంతా పోతేనేగాని రోగం నయమైనట్లు గాదు. ముఖనిదానం చేసినచో ఒకనిదేహంలో రోగపదార్థం సాంతంగా పోయిందో కొంతవరకే పోయిందో తెలుస్తుంది.

43, 44 వ పటములలోచూపిన ఆమె ముందుభారం, ప్రక్కభారం గలది. 10 సంవత్సరాలు, అన్నిరకాలమందులు వాడినది. కంతముమీది కంతులు కరగలేదు. ఆమె 2½ సంవత్సరాలు తొట్టివైద్యము చేసినతర్వాత ఆకంతులు కరిగినవి.

45 పటములో ఆమెయొక్క పటము. చీకెల్ని అయినతర్వాత తీసి  
నది. కంతులు కరిగినవి ముఖములోనుండే దైన్యము తగ్గినది.  
ఎండిపోయిన చెక్కిళ్ళు సహజస్థితికి వచ్చినవి. నోరు అదివరకు  
తెరిచి వుండేది. ఇప్పుడు మూతపడినది. కంఠము మెత్తపడి గుం  
డ్చముగా ఉన్నది అదివరకు పాలిపోయినట్లుండే ముఖము  
యిప్పుడు కాంతివంతముగా ఉన్నది. ఇదివరకు అజీర్ణరోగం ఉం  
డేది. జీర్ణశక్తి బాగుపడినది. అదివరకు జీవితం భారంగా ఉండేది.  
ఇప్పుడు ఉల్లాసముగను, ఆనందముగను ఉన్నది. ముఖముసౌం  
దర్యముగూడా అప్పటికన్నా వృద్ధిపొందినది. ఇందువల్ల అప్పటికి  
బాధించే చిహ్నాలే కాకుండా యికకా ఇతరచిహ్నాలుగూడా  
బాగుపడినవని తెలియుచున్నది. దేహములోని రోగపదార్థం  
వెలువడినపుడు యిట్లు సంభవించుట సహజము.

46 వ పటములోని అతడు మన తొట్టివైద్యము శిక్షసంవత్సర  
ములుచేసిన తర్వాత పొందిన ఫలమే 47 వ పటములో చూప  
బడినది. అతడు వ్రాసినజాబును యీక్రింద చేర్చినాను. ఇతని  
దేహమంతయు రోగముతో నిండియున్నది. నాడీవ్యాధులు  
తీవ్రముగ నుండెను అతనికి ఏ తరుణ వ్యాధులైనను రావచ్చును.  
47వ పటములో అతని దేహముందలి రోగపదార్థం తగ్గియుండు  
టను చూడవచ్చును. దేహము బాగా చిక్కియున్నది. మున్నుండు  
తిరిగి ఆరోగ్యమైన కండ దేహమునకు పట్టగలదు.

ఈ ఉత్తరంలో వ్రాసినదికిత్త - నేను నిర్ణయించినది కాదు.  
నేనువ్రాసిన తొట్టివైద్యము చూచి అతడే యేర్పడ్చుకొన్నాడు.  
అతను నిర్ణయించిన చికిత్స చాలా తీవ్రమైనది అయినప్పటికి

అతనిదేహము ఆ తీవ్రతను భరించినది. స్వాస్థ్యసంకటము లన్నీ దాటిపోయినవి. ఆత డిట్లు వ్రాసెను.

నా ఆరోగ్యమునుగూర్చి చిరకాలంనుండి మీకు వ్రాయాలని యువ్విఘ్నములున్నాయి. మంచిశోషణశక్తి ఉండినా, స్నానాలు జాగ్రత్తగా చేయుచుండినాగూడా నేను మీకు వ్రాయడానికి ఆరోగ్యం బాగా వృద్ధిపొందలేదు. అందుచే వ్రాయలేదు. ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం వృద్ధిపొందినది. అని మీకు పంపిన పటములవల్ల తెలియగలదు. అందువల్ల నా అనుభవములను గురించి మీకు తెలుపుకుంటున్నాను. ఇప్పుడిక ఆలస్యమునకు పనిలేదు. మీకు 2 విషయాలు జ్ఞాపకంచేసి వివరాలు వ్రాస్తాను. ఈ సంగతులు జ్ఞాపకంచేయకపోతే నే నెవరో గుర్తుపట్టలేరు. 1890 సం॥ ఫిబ్రవరి మధ్యభాగంలో నేను మిమ్మును చూచినాను. అప్పుడు నాకు పొడుగుపాటిగడ్డము వుండేది. అందువల్ల అప్పటికి యిప్పటికి లేడా వున్నది. నేను మీకు యిందు వెంట 2 పటముల నంపుచున్నాను. ఉన్న దున్నట్లు కనుబడుటకొరకై తీసినదితీసినట్లే పంపినాను. ఏమీ మార్పు లేదు. ఇందులో 1 టవ పటం 1889 సం॥ సెప్టెంబరు లో తీసినది. ఒక అలోపతీశానిటోరియంలో ఒక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు నా కేమీ వ్యాధిలేదని 4 మాసాలు వివిధచికిత్సలు చేసి, వ్యాధి నయమైనదని చెప్పి పంపినాడు. ఈ ఫోటో అదేను. ఆ ఫోటో చూచినవారు ఎవరూగూడా ఆరోగ్యవంతు డనరు. 3 1/2 వత్సరములుకూ నీ పద్ధతి పథ్యముచేసినతర్వాత తీసిన ఫోటోయే రెండవది. కూనే వైద్యము జాగ్రత్తగాచేసి పథ్యము

చేసిన వా రెవరంజే నన్నే మొదటగా చెప్పాలి. వచ్చిన ఫలితాలుగూడా నాకు సంతృప్తిగానే ఉన్నవి ఆ రెండుపటాలలో వచ్చినమార్పులు నమ్మ శక్యముగాకుండా ఉన్నవి. ఈ రెండు పటములు మీకు స్వాధీనపఱచుచున్నాను. వాటిని పుస్తకము లలోగాని, పత్రికలలోగాని ప్రచురింపవచ్చును. మీరు రావాలని కోరినయెడల నేను చేసినచికిత్సానిధానము కఠినపథ్యమును గూర్చి వ్రాస్తాను. అవి అన్నియు తొట్టివైద్యములో వ్రాసిన వానికి అనుగుణ్యంగా వున్నవి. నేను రోజూ 3 లింగస్నానములు చేసేవాడను. ఒక్కొక్కస్నానం 30, 40 నిమిషముల సేపు చేసేవాడను. మొగటిస్నానం ఉదయం 6 గంటలకు చేసేవాడను 8 గంటలనుండి 10 వరకు పికారు వెళ్ళేవాడను. వ్యాయామము చేసేవాడను. అవు డొకలాగు, చొక్కామాత్రం ఉండేది. 10 గంటలనుండి 11 గంటలవరకు పాఠాలు కిటికీవద్ద కూర్చుని చెప్పేవాడను. 11-12 గంటలమధ్య ఒక లింగస్నానం చేసేవాడను. 12-1 గంటలమధ్య మధ్యాహ్న భోజనము, 1-2 గంటలమధ్య తోటలో విశ్రాంతి 2 మొదలు తిరి 4-5 గంటలవరకు ఆరుబయటపాఠములు చెప్పట 5 మొ॥ 6 గంటలవరకు తిరిగి నడక, వ్యాయామము. 7 గంటలకు లింగస్నానము. 9 గంటలకు పడక కేగుట. మంగళబుధవారములందు రాత్రి 7½-9 గంటలమధ్య, సాయంకాలం చిత్రలేఖనం, పాఠాలు చెప్పేవాడను. ఈ రెండురోజులలోనూ పాఠాలు చెప్పేముందూ వెనుకాగూడా అరగంట లింగస్నానాలు చేసేవాడను.



## ప థ్య ము

1890 సంవత్సరం జనవరినుండి 1991 సంవత్సరం ఆగష్టువరకు రోజూ 2 మార్లు భోజనము, ఉదయం, సాయంత్రం తవుడు తీయని గోధుమపిండికొట్టె, పండ్లు, ఏపుల్, దాక్షి, మధ్యాహ్నం భోజనం పీచుగల కూరలు, పండ్లు. పండు ఎపుడూ నమలి తినే వాడను. 1892 సం॥ 1 టవ ఆగష్టునుండి 3 సార్లుభోజనం. కాని ఏవీ వండితినేవాడనుగాను. ఉదయసాయంత్రములందు పొడిగోధుమపిండి - పండ్లు తినేవాడను. మధ్యాహ్నం పచ్చి కూరలు తినేవాడను. బంగాళదుంపలు తిన్నరోజుమాత్రము అవి కొద్దిగావండి నిమ్మరసముచేర్చి పచ్చడల్లే చేసుకుతినేవాడను. 1893 సం॥ 1 టవ జనవరినుండి ఆగష్టు 1 టవ తేదీవరకూ దినముకు 2 మార్లు భోజనము, పని తక్కువచేసేవాడను గాన ఉదయముఏమీ తినేవాడనుగాను. మధ్యాహ్నంపచ్చిగోధుమపిండి, నిమ్మరసముతోచేర్చిన పచ్చికూరలు తినేవాడను. నా పన్నులు అప్పుడవుడు నొప్పిపుట్టగా పిండికిబదులు కొట్టె పండ్లుతినేవాడను. సాయంకాలము పచ్చిపిండి, పండ్లు తినేవాడను. 1893 ఆగష్టు నుండి యిప్పటివరకు రోజుకు 2 మార్లు భోజనము, ఉదయం పచ్చిగోధుమపిండి, పండ్లుగాని, గోధుమకొట్టె, పండ్లుగాని, మధ్యాహ్నం ఉదయమువలెనే పండ్లు, కూరగాయలు, పిండి తినే వాడను. సాయంత్రం ఏమీ తినుటలేదు. మీకుపంపిన ఫోటో వలన నా ఆరోగ్యం ఎంతవృద్ధిఅయినది కనిపెట్టగలరు. ఇదివరకు బట్టతల, ఇప్పుడు వెండుకలు మొలిచినవి. ఈక్కివత్సరాలలోను



44వ పటము ముందుభారమును, ప్రక్కభారమును

(ఈ చిత్ర 42వ ప్రకృతిమండలి యిల్లాలే.)

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము:—కండ్లు:—స్వాభావికములు:— ముక్కు—స్వాభావికము:—నోరు—తెరచి యున్నది— ముఖము—చిక్కినది, ముఖసీమలేదు—కంఠము:—గట్టి ముడులును, వాపులును గలవు. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.



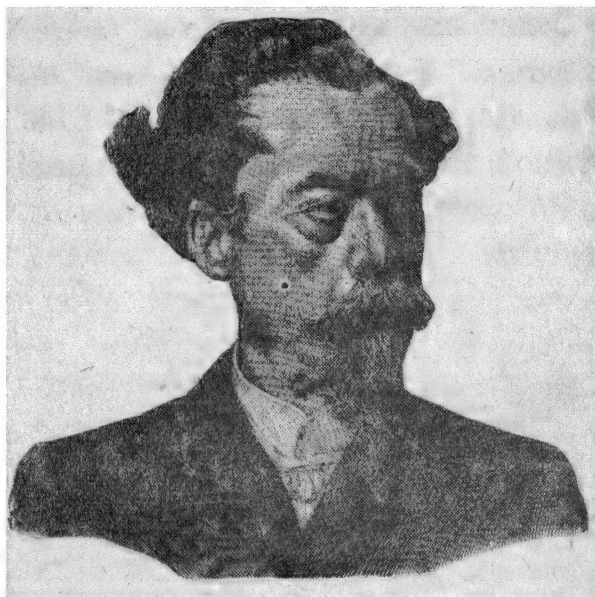
45 వ పటము స్వాభావిక రూపము.

∴ ఇదియును రెండవ ప్రక్కను 43, 44 వ ప్రతికృతుల  
యందలి యిల్లాలి రూపమే.  $2\frac{1}{2}$  సంవత్సరములు ఈమె  
ఘూనే చికిత్సలో నున్నతరువాత తీయబడిన ఫోటోగ్రాఫు  
ప్రకారము కనబడు రూపము.



#### 46 ప పటము సార్వత్రికభారము.

తల:—కొంచెము పెరిగినది —నొసలు:—దిండ్రేర్ప  
డినవి.—కండ్లు:—మూసికొని పోయినవి.—ముక్కు:—లావె  
క్కినది.—నోరు:—తెరిచి యున్నది.—ముఖము:—ముఖ  
సీమ లేదు.—కంఠము:—లావెక్కినది.—భుజములు:—కుంగి  
పోయినవి.



47 వ పటము

ఇదియును 46 ప్రతికృతియందు కనబరచబడిన యతని విగ్రహమే కూనే చికిత్స ప్ప 3½ సం॥ నడిచిన తరువాత రూపము ఈ పటమున గనబరచబడినది.

దేహము అనేకమార్పులు పొందినది. కాబట్టి 5 మార్లు  
దుస్తులు మార్చవలసివచ్చినది. ఎవరూ నమ్మని ఒకవిషయము  
పుచ్చినపన్ను ఊడి కొత్తపన్ను మొలచినది. కూనేవైద్యములో  
తప్పితే యింకోవైద్యములో యిలా జరుగదు. ఈ సెలవలో  
రోజూ ఎండలో తిరుగుతూ గాలివెలుతురువల్ల చాలా మేలును  
పొందుతున్నాను. ఇంటివద్దవుండగా బడివల్ల నాకు తిరుగుటకు  
వీలు లేదు. కృతజ్ఞతాపూర్వకనమస్కారములతో మీకు మనవి  
చేసేదేమిటంటే నేను పంపిన చిత్రపటాలు మీయిష్టంవచ్చినట్లు  
వాడుకోండి యింకా ఏదైనా సంజాయిషీ కావాలంటే వ్రాసి  
పంపుకుంటాను.

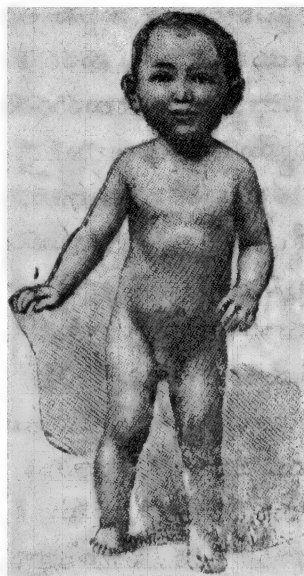
---

### ౧౩. పాఠశక్తిని పెంచుట

శరీరాకోగ్యము తిరిగి సంపాదించుకొనుటకు అవసరమైన బలము కావాలంటే ప్రతివిషయములోనూ మనం శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. దేహమందలి రోగపదార్థాన్ని వెలువరించుటకు ధాతుశక్తి కావలెను. మన వైద్యములోగూడ ధాతుశక్తి కావలెను. దేహములోని ధాతుశక్తి తగ్గుటవలననే కాయలు, కణములు, యేర్పడుచున్నవని ఈవరకే చూసినాను. రోగము ననుము కావడానికి ధాతుశక్తి అన్నివిధాల వృద్ధిజేయాలి. ధాతుశక్తి తగ్గించే దురభ్యాసములన్ని మానివేయాలి. ధాతుశక్తి వివరము నిర్వచనములు యిచట చేయదలచలేదు. ధాతుశక్తి ఏమిచేస్తే వృద్ధి అగుతుందో యిచట వ్రాస్తాను. మనం తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, త్రాగే నీరువలన మనదేహంలో నూతనశక్తి పుట్టుతూ వుంటుంది. ఇందువలన మనదేహంలో ధాతుశక్తి పెరగటానికిగాని, తరగటానికిగాని ఆహారం ఒక ప్రధానకారణం. మనం ఆహారాన్ని గురించే శ్రద్ధ తీసుకోవలెను. ఆహారాన్ని గురించి 4 విషయములు ముఖ్యంగా మనకు తెలియవలెను.

1. మనం తినే ఆహారము ఎట్లా జీర్ణమగుతున్నది ?
2. మనము ఏమి తినవలెను ? 3. మనము ఎక్కడ తినవలెను
4. మనము ఎప్పుడు తినవలెను ?

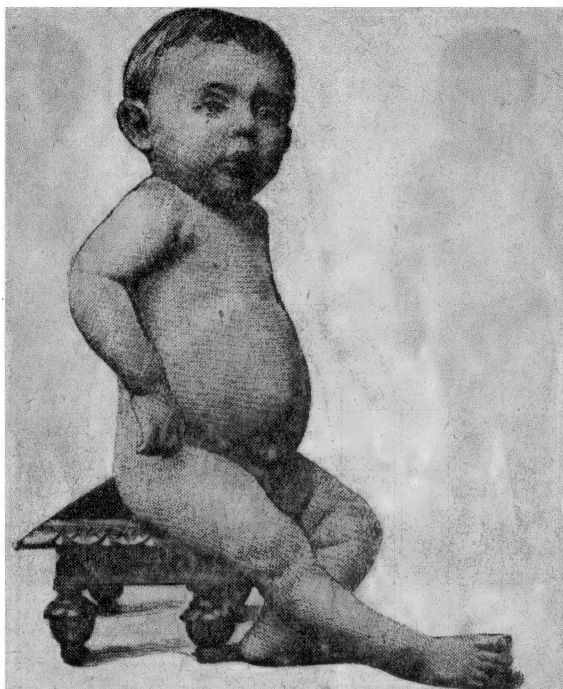




48. వ పము, స్వాభావిక రూపము.

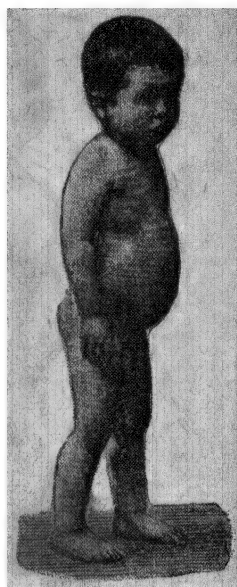
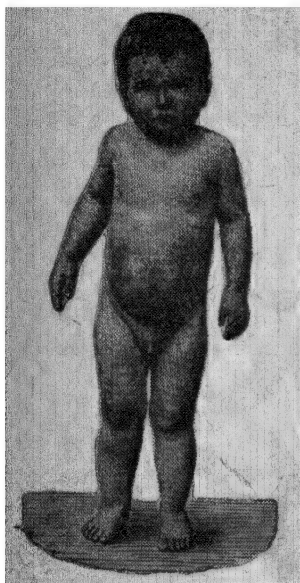
విగ్రహము :—అందముగానున్నది :—తల :—ఈచిన్నవానికి స్వాభావిక పరిమాణము కలిగియున్నది. ఇతరములగు భాగము లన్నియును స్వాభావికములే. ఇందు ముఖ్యముగా కడుపుయొక్క స్వాభావిక పరిమాణము చూడఁగినది. ఈ శిశువు తల్లిపాలతో పెరిగినవాడు, తొమ్మిది మాసముల వయసు రాకముందే నడువ గలిగినవాడు. ఈ ఫోటోగ్రాఫు తీసినపు డీపిల్లవానికి ఒక సంవత్సరము వయస్సు.





49 వ పటము - సార్వత్రికభారము.

విగ్రహము :—లావు, మందము :—తల :—మిక్కిలి  
పెద్దది :—నొసలు :—దిండ్రేర్పడినవి. చుక్క :—లా వెక్కినది :—  
నోరు :—తెరచియున్నది :—కంఠము :—పొట్టిది, లావుగా  
మన్నది, ముఖసీమ లేదు. —కడుపు :—మిగుల పెద్దది. —చేతు  
లును కాళ్ళును :—లా వెక్కినవి. ఈ పిల్లవాడు తల్లిపా లెరుగక  
నిర్వీర్యముగా జేయబడిన పాలతో పెరిగినాడు. 21 మాస  
ములు వయసు వచ్చినను సహాయము లేకుండ కూర్చుండు  
టయే చేతగాదు.

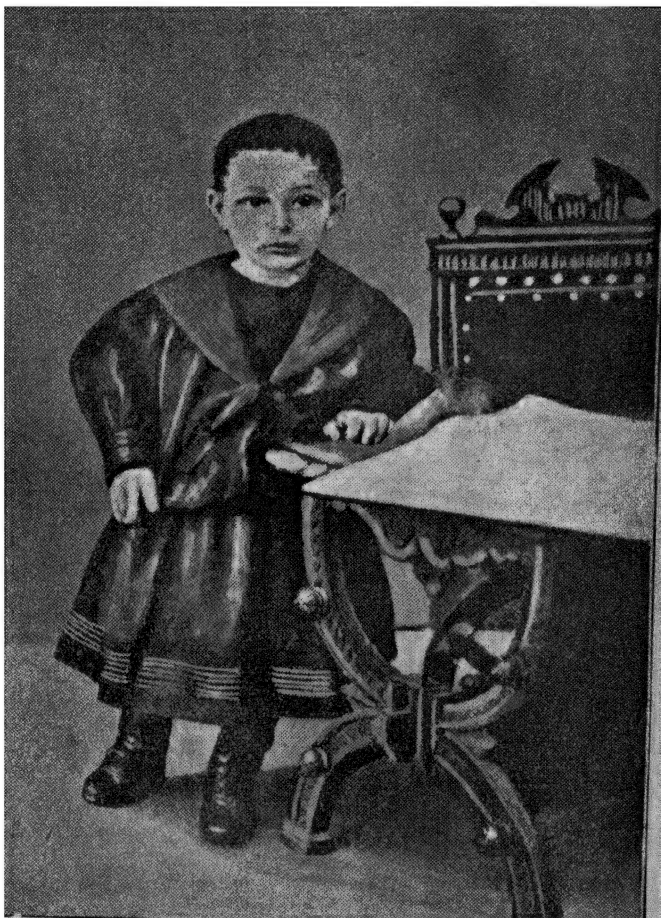


### 50, 51 సార్వత్రికభారము

ఈ రెండు పటములును ఒక చిన్నవానివే

ఒకటి ఎదుటి చూపు, రెండవది ప్రక్క చూపును.

అక్రితః—మందము—తలః—కొంచెము పెద్దది.—  
 నొసలు :— దిండ్రేర్పడినవి —కండ్లు—బాత్తుగా మూసికొని  
 పోయినవి. కొంచెము ఎచ్చు తగ్గు గుడ్డి యనవచ్చును.—  
 కంఠము :— ముఖసిమలేదు. కదలదు.—కడుపు :—పెరిగి కిం  
 దకు వేలాడుచున్నది. దీనినిండి సన్యపదార్థము నిండియున్నది—  
 కాళ్ళను చేతులును :—లాపు బిగిసినట్లుండి వంగవు. ఈ పిల్లవా  
 నిగిని సర్వీర్య క్షీరములనే యిచ్చి పెంచినారు.



52 వ పటము

ఆకృతి — స్వాభావికము — తల — పైని ఎక్కువవెడలువు —  
 నొసలు — కొంచెమెదుటికి వచ్చినది — కండ్లు — అద్దములవలెతళుకు  
 గలిగియున్నవి — ముక్కు — స్వాభావికము నోరు — స్వాభావికము.

(పుట - 184)



## 14. మన ఆహారం ఎట్లా జీర్ణమగుచున్నది ?

దేహమును పెంచుటకును దేహమందలి కదలికలకు సహాయ పడుటకును అపుసరమైన పదార్థములను మనము తీసుకొనిన ఆహారపానీయములనుండి దేహము పిండికొనును. దీనికి జీర్ణ క్రియ అనిపేరు. జీర్ణక్రియయొక్క వేరువేరు దశలను వర్ణించుట మన పనికాదు. జీర్ణక్రియగూడా ఒక యెడతెగని క్రియయే. అందువల్ల ఆ లోపలి వివరాలు మన కవుసరంలేదు. ఆహారము నోటిలో నుంచుకొన్నది మొదలు జీర్ణక్రియ ఆరంభమగు తుంది. అందులో ఒకభాగం చులముగానై పురీషముగావెడలి పోతుంది. రెండోభాగం ఆహారసారం రక్తముగా మారుతుంది. ఇంకా అందులో మిగిలిన మలాలు మూత్రముగాను, చెమట ద్వారాను, వెడలిపోవును. ఈపనిఅంతా దేహమే చేయవలెను. అలాచేయకపోతే దేహమంతాకూడా జీవనక్రియతో సహా తారుమారయినట్లే. అజీర్ణరోగము వచ్చినదంటే దేహమంతా రోగగ్రస్తమయినట్లే. ఈ విధంగా జీర్ణక్రియవల్ల మనదేహాన్ని ఆరోగ్యంలో వుంచగల పదార్థాలు జేరును. జీర్ణక్రియను పోలిక మాటలతో చెప్పటకు వీలుకాదు. అది ఒక అద్భుతమయిన కర్మ. దానితో తుల్యమయిన కర్మ లేనేలేదు. జీర్ణ అవయవాలు చేయవలసిన కర్మను ఏకృత్రిమసాధనలచేత యెదశలోను నిర్వర్తించటానికి మనము ప్రయత్నం చేయరాదు. దానివలన జీర్ణ క్రియ బాగుపడకపోగా నానాటికి అవయవాలు దుర్బలము లయిపోతవి. మానవుని విజ్ఞానము, సామర్థ్యము, ఎంతవృద్ధి పొందినా అది జీర్ణక్రియను అనుకరించే సామర్థ్యం సంపాదించలేదు.

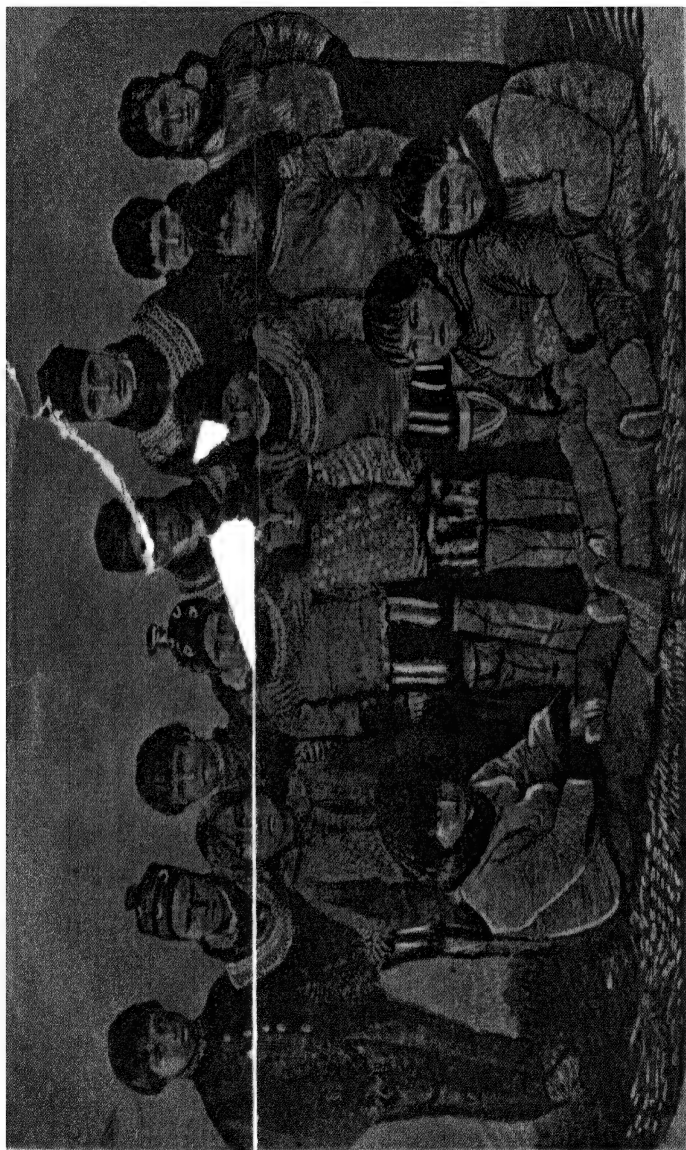
జీర్ణక్రియ దుర్బల మగుతే దానిని తిరిగి మెంటనే సహజస్థితికి వచ్చేటట్లు చూచుకోవాలి. జీర్ణయంత్రము సులభంగా జీర్ణము చేయగలిగిన దానికంటే ఎక్కువ ఆహారపదార్థం లోనికి పంప రాదు. జీర్ణక్రియ సహజస్థితికి వచ్చినంతనే దేహం బలపడుతుంది. దానితోనే ధాతుశక్తి వృద్ధిఅగును.

### ఏమి తినవలెను?

నేను వ్రాసిన తొట్టివైద్యమనే పుస్తకంలో యిందుకు సూచన ఉంచిన వివరాలు యిచ్చాను. ఇక్కడ కొన్నిసంగతులు మాత్రమే వ్రాస్తాను. మన దేహతత్వానికేమి కావాలో దానినే మనము తినవలెను. అస్వాభావికములగు వానిని కష్టపడి మానివేయవలెను. మానవుడు మాంసాహారి కా డని తొట్టి వైద్యములో వివరముగా నిరూపించియున్నాను. మాంసాహారిము అస్వాభావికమైనది.

అందుచే దానిని మారి తీరవలెను. మననోటిలో దంతములున్నవి అందువలన మనము నమలవలసిన పదార్థములనే తినవలెనని ఏర్పడు చున్నది. దీనినిబట్టి, రోగి తడిలేని పొడివస్తువులను తిన వలెననిగాదు. అజీర్ణరోగంతో బాధపడేవారు యీవిషయం గుర్తుంచుకోవలెను. అజీర్ణరోగులకు, పాలు, పాయసం, వంటి ద్రవపదార్థములు జీర్ణముగావు. అజీర్ణరోగులకొరకై కొన్ని నియమముల నిట పేర్కొనుచున్నాను. చిరకాలానుభవముచే నే నీవిషయమును తెలిసికొంటిని. పండిన పదార్థములకంటే పండిన పదార్థములే త్వరగా జీర్ణమగును. కూరగాయలు ముదిరి పండినవానికంటే తేలిక తేలికగా జీర్ణములగును. పండి తిరగ







మారినవి, మాగినపండ్లు తేలికగా జీర్ణముగావు. దోశపండి పండ్లు లేతఆకులు, అజీర్ణరోగులకు తేలికగా జీర్ణమవుతవి. వీనిని ఎక్కువగా తినుటకు వీలుగానుండదు అది తెలిసి మనము వెంటనే మానివేయ వచ్చును.

దోరపండినపండ్లు తినినపుడు కొందరికి అతిసారముగల్గును. ఎందువలననగా అవి తేలికగా జీర్ణమగును. అవి వానితోపాటు దేహమునందలి మలాలనుగూడా గొట్టుకొని పోవును. ఈ అతిసారముగూడా చిరకాలముండదు. కొద్దికాలములోనే నయమై జీర్ణక్రియకు సహాయ పడుతుంది. అప్పుడు చెట్టునుండి కోసిన పండు మంచిది. అందువలన యిళర దేశాలనుండి వచ్చిన పండ్లకంటే మనదేశానివే మంచివి. ఏదేశాలలో జీవించేవారికి ఆదేశపుపండ్లే మంచివి. గ్రీస్ లెండ్లో నివసించే ఎక్స్విమో జాతి వారికి దక్షిణ దేశాన్నుండి ఆరోగ్యవర్ధకమైన ఆహారాలు ఎగుమతిచేయగా ఆ ఆహారము తిన్నతర్వాత వారితోగ్యంవృద్ధిగాక తగ్గిపోయింది. అందుచే ఏదేశపు ఆహారమే ఆదేశమునకు స్వాభావికాహారము, ఏదేశములోనైనా మానవ ఆహారయోగ్యమైన పదార్థములు పండకపోతే ఆదేశము మానవ నివాసయోగ్యముగాదు అని తెలియాలి. ఉత్తర దక్షిణధ్రువప్రాంతములు మానవ నివాసాలు గావు. అందువలనే అక్కడ నివసించే ఎక్స్విమోజాతి వారికి సరిఅయిన ఆరోగ్యంలేదు. అందులో ఎవరూగూడా పెద్దవయస్సు వరకూ జీవించుటలేదు. ఈప్రక్కభుటలో ఎక్స్విమో వార్లపటమును జేసినాను. అందులో ఎవరికి ఆరోగ్యం లేనట్లు, రోగపదార్థంతో నిండియున్నట్లు ఆ

టమువలన తెలిసి కొనగలము. పాటో తీసినవారు శ్రావణం  
కులు సమర్థులు తీసినవడల యింకాబాగా తెలిసేడి. వారి ఎక్కి  
మోల ధాతుశక్తి చాలాతరుగు. ఈజాతి త్వరలో సజించి పోవ  
డానికి వీలున్నది. అంతకన్నా ఏమిజరుగుతుంటే. తినడానికి ఏమీ  
శాకపదార్థాలు లేక వీరు మాంసము మీదనే జీవిస్తారు మంచు  
గడ్డలేనపుడు భూమిమీద మొలిచే మొక్కలను ఆహారముగా  
తీసుకుంటారుగానివారు తినేమాంసాహారమందలి చెరువును పోగొట్టే  
టమకు అది సమర్థముగాదు. మదించిన పశుమాంసముకంటె  
చేపలమాంసము తక్కువ అపకారం చేస్తుంది. గాన సముద్రము  
వెంబడి ఉండి చేపలను తిని జీవించే ఎక్కిమోజాతివారిలో  
కేవలం పశుమాంసము తినేవారిలోకంటె రోగపదార్థం తక్కు  
వగా వుంటుంది. సమశీతోష్ణమండలాలలోవుండేవారు మిగుల  
అదృష్టవంతులు. ఇచట అన్ని కాలాలలోను, మానవునికి  
కావలసిన కాయకూరలు పండ్లు దొరుకుతవి. దేశములోని  
సూర్యకాంతిగూడా మానవులకు ఆరోగ్యం వృద్ధిచేసే దుకు  
తోడ్పడును. ఆకులు, కాయలు, కూరలు, కొందరు అను  
కొన్నట్లు నిరుపయోగమైనవిగావు అజ్ఞానమువలన సూర్యోమే  
వారు అట్లా అనుకుంటారు. జీర్ణక్రియను ఉపయోగించే  
వస్తువు యింకోటున్నట్టి అది యిసుక ఆహారపదార్థాలు సహజ  
సితిలో తింటే యిసుకవంటిపదార్థం ఏదోకొంత దేహములోనికి  
పోతూ ఉంటుంది. తినేపదార్థాలను నీటితో కడగడంమంచిదే  
గాని యిట్లు కడుగుటలో దేహానికి ఉపయోగించే అవుసరమైన  
యిసుక పోతుంది.

జంతువులన్ని తాము తినేగడ్డితో కొంతయిసుక మింగుతూనే వున్నవి. కోళ్ళు మొదలయినవి తిరిగి తినేటప్పుడు కొంతయిసుకను తింటువి. కోళ్ళను గూళ్ళలో వుంచి అక్కడే ఆహారాన్ని మేపితే వాని రెక్కల్లోని కాంతి తగ్గుతుంది. ఇసుక ఎడారులలో జీవించే ఉప్పపక్షిని నాగరికప్రదేశాలకు తీసుకువచ్చినపుడు వాటికి యిసుక తినుటకు లభింపకందున వాని రెక్కలు బొంతురేగి అందముగా నుండవు. ఎంతమంచి ఆహారమిచ్చినా అవి కాంతిగా నుండవు. మానవదేహానికిగూడా కొంతయిసుక అవసరమల్లే కన్నడుతున్నది. అందుకలనే తవుసుతిసివేసిన పిండికొట్టెలకంటె, తవుడతోవిసరినపిండితో చేసినకొట్టెలే, దేహాగోగ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తవి. ధాన్యాల పై పొట్టునానుకొని నన్నని యిసుక రేణువులు వుంటవి. కనుక ఆ పిండితో చేసినకొట్టెలు దేహానికి ఆరోగ్యంగా వుంటవి.

జంతువులను జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేసినతర్వాత కొద్దికొద్దిగా ఇసుక తింటే మానవదేహానికి మేలుచేస్తుందేమోనని కొన్ని పరిశోధనలు చేసినాను. అవి చాలా ఉపయోగించినవి. ఆ పరిశోధనల ఫలితము ప్రచురించుచున్నాను.

మొదట సముద్రపు యిసుకను తీసుకొన్నాను. నమల్లో యిసుక గూడా పనికివస్తుంది. అది చాలా నన్నగా ఉన్నది. కష్టము లేకుండా మింగుటకు అనువుగా ఉన్నది. ఇందులో, మురుగు వుట్టనీయని గుణముగూడా ఉన్నది. ఈక్రింది పరిశోధన చేయవలసినది. ఒక గదిలో పాలుగాని, దూదిగాని తగలవెడితే.

కంపు పుడుతుంది. కాలుచున్న యినుపపెనముమీద సముద్రపు యిసుక వేసి వేయించవలసినది. వెంటనే పాలు మాడినది దూది మాడినవాసనలు పోవును. ఈ పరిశోధనచేసేటపుడు కిటికీ రెక్కలు వేయవలెను. ఇసుకఉప్పుచోట గాలి నిర్మలముగా నుంటుంది యిసుకలోని గాలి పరిశుభ్రముగా నుంటుంది. వండ్లతో కలిసిన యిసుకలో యిట్టి శక్తిలేదు అట్టి యిసుక లోఁకలికి తిలినపుడు కంపుగాలిని, ముదుగుచున్న పదార్థములను శుభ్రపరచుననుటలో ఆశ్చర్యమేమియున్నది. మిరిగిపోయినగుంట వలెనుండి రోగమును గలిగిస్తనని చెప్పే క్రిములకు నివాసముగానుండే మనపొట్టలో ప్రతిరోజు కొంత యిసుక వేస్తే ఆ మురికి పోతుంది. ఎన్నో పరిశోధనలు చేశాను. అన్నిటిలోను యిసుక దేహమునకు మేలే చేసింది కీమచేయదు. ఒక ఆమె చిన్నప్పటినుండి మలబద్ధకముతో బాధపడుచున్నది. 50 వ సంవత్సరము వచ్చేటప్పటికి ఆమెసితి చాలా బాధాకరమై, అపాయకరముగానున్నది. ఎట్టి భేదిమందు తీసుకున్నా విరేచనంలేదు. ఒకసారి నీ వారాలవరకూ ఆమెకు విరేచనం కాలేదు. ఆమె మన వైద్యములోనికి వచ్చింది. దినమునకు 4,5 కటిలింగ స్నానములను చేయించుతూ పొడిగోధునుపిండి పుల్లనిపండ్లను తిననిచ్చితిని. మలబద్ధకమున్నవారికి సాధారణంగా దీనితో నయమగుతుంది. కాని ఆమె కీచికత్స చాలలేదు. అన్నము తిన్న తర్వాత ప్రతితూరి ఒక్కచిటికెను యిసుక మింగించితిని. నేను అనుకొన్న దానికంటే త్వరితగా గుణముచ్చినది. మొదట విరేచనమైనపుడు నల్లగా గట్టిగా గోలిగుండ్లవలె నైనది. ఇపుడు సహజస్థితికి వచ్చినది. తర్వాత స్నానము పథ్యము చేయు

చుండెను. ఇసుక ఈ కేసులో ఎంతో తృప్తిగా పనిచేసింది. అజీర్ణరోగులకు యిసుక సహజమైన మందు. అది జీర్ణక్రియను బాగుచేయును. జీర్ణక్రియను సహజస్థితిలో నుంచును. మామూలు వైద్యులను కుంటారు. యిసుకలో నీటిలో కడిగే గుణం లేదాయెను ఎంత సన్న యిసుకైనా రక్తము లోనికి పోదాయె ఇసుకవలన ఏమి లాభముంటుందీ అని. అతడు రసాయనశాస్త్రం ఎదుటబెట్టుకొని దేహంలో వుండే వస్తువులలో ఏపదార్థం ఎంతవున్నదో ఆ యాద్రవ్యాలు వివిధ ఆహారపదార్థములు ఎంతెంత గలవో లెక్కచూచి ఒకమనిషి యింతంత పదార్థాలు ఆహారంగా తీసుకోవాలని లెక్కలు వేస్తాడు. ఆయా పదార్థాలు సారంతీసి వానిని దేహమునకు అమర్చుటయూ గడ్డు ఇది అంతా గొప్పపొరపాటు. దేహానికి కావలసిన పదార్థములను సారూపంలో యిస్తే చాలదు. జీర్ణావయవాలన్నిగూడా సక్రమంగా పనిజేస్తూవుంటేనే ఆయా పదార్థాలలోని సత్తువ దేహానికి జేరుకుంటుంది గాని సారూపంలో యిచ్చిన పదార్థాలలోని సత్తువను పనిచేయకుండానే జీర్ణయంత్రములు స్వీకరించి శక్తి నివ్వజాలవు. జీర్ణావయవములుగూడా పనిజేస్తూ ఉంటేనే ఆరోగ్యంగాను, బలముగాను, ఉంటవి. జీర్ణావయవా లే ఆహార పదార్థాలలోనుండే వివిధ రసాలను స్వయముగా స్వీకరించాలి గాని ఎవరోవాటిని కలిపి సారంపిండి రసం తీసి తయారు చేయ కూడదు. జాతరాది రసములు దేహములోనే యూరవలయును. గాని పెనుండి దేహములోనికి పంపరాదు. సహజాహారములలో. దేహానికి కావలసిన వివిధ ఆహారపదార్థాలు వుండనే వుంటున్నవి. జీర్ణయంత్రము సహజస్థితిలో వానిని స్వీకరింపగలిగే ఉంటూది.

దేహములోనే ప్రాణసానాదివాయువులుగూడా పుట్టి పోయి కదలికలన్ని జరుపుతుంటవి. అపానవాతము తిన్నగా పనిచేయక పోతే మలాదులు క్రిందికి తిన్నగా వెడలిపోక ఊర్ధ్వగతి గల్గివై తలనొప్పి మొదలగునవి వచ్చును. దేహమునందు రోగపదార్థం అదివరకే చేసినపుడున్నూ తినకూడని వస్తువులను తినుట వల్లనూ ఇట్టి బాధలు సాధించును. శిశువులకు తల్లిపాలే సహజాహారము అవి లభించినవారు ధన్యులు.

48 వ పటములోని బిడ్డ తల్లిపాలుత్రాగినవాడు. కృత్రిమముగు శిశు ఆహారములతో పెరిగిన బిడ్డలకృతములు 49, 50 పటములు ఈబిడ్డలకు తలలు పొట్టులు బాగాలానైనవి. ఈబిడ్డలు అకాలంలోనే వికాసం గల్గినవారు చిన్నప్పుడు బహుమరుకుగా వుంటారు. తర్వాత ఆతెలివి తగ్గిపోతుంది బజార్లలో ఎన్నోరకాల శిశు ఆహారాలు అమ్మచున్నారు. ఈబిడ్డలు ఆ ఆహారములు తిని మొదట్లో అందముగను, లావుగను, గన్నడుతారు. తల్లిపాలుత్రాగిన బిడ్డలకింటెగూడా చురుకుగా వున్నట్లు కన్పించుతారు. కాని కొలదికాలంలోనే ఆతెలివి అంతా తగ్గిపోవును. దేహంలోవుండే మాలిన్యములు తలవంకకు నెట్టుకొని పోతున్నపుడు తలలో ఒకవిధమైన ఉడ్రోకం వుంటుంది. ఆఉడ్రోకం వల్లనే వారంత తెలివిగా కన్నడుతారు. యిది రోగలక్షణమేను. కవాలశాస్త్రజ్ఞులుగూడా తల లావుగావుంటే తెలివి ఎక్కువంటారు. అది సహజమైన రోగలక్షణమని వారికి తెలియదు. 7 వ పటనే 20 సంవత్సరాల వయస్సులో వారివలె తెలివిగాను చలాకిగాను మాట్లాడు బిడ్డలను నేను చూచితిని. వారి తెలివి

చిరకాలం వుండుటలేదు. తోటివారికంటె గూడా వారి తెలివి తేటలు తగ్గిపోయినవి. చాలామంది సంగీతపాఠశాలనుగూడా నేను చూచితిని. చిన్నపుడు బాగా పాటబాడేవారు, వారు పెద్ద వారైనకొద్దీ సామర్థ్యం తగ్గి విశ్రుతిపథమలోకి, పెద్దపండితులుగా తయారు కాకమునుపే వారితెలివి అంతరించుచున్నది. 52 వ పటములో ఒకసిల్లవాని బొమ్మ వున్నది. అతనికి చిన్న వయస్సులోనే పెద్దవారికున్నంత తెలివితేటలున్నవి. మందు వైద్యులకు యిది ఏదో అద్భుతవిషయంగా కనిపించుతుండేది. ఇతని ఫోటో మనశాస్త్రానికి ఉపయుక్తంగా ఉండేటట్లు తయారు చేయలేదు. అయినప్పటికీ తల పైభాగం బాగా వెడల్పు పంపు తేలియున్నది. రోగపదార్థం క్రిందనూడి మీదికి ఎగదన్నుచున్నది. కండ్లు తళతళ మెరయుచున్నవి. వానిజీర్ణక్రియ సరిగా లేదు. వానికి ముందువైపున ప్రక్కలయందు రోగపదార్థం బాగా పేరుకొనివుంది. ఇది పటమునబట్టి నిశ్చయించుటకు వీలు లేదు. అయినను తల పైభాగంలోవుండే వెడల్పు, లావును బట్టి ఇతని తల అక్రిమముగా పెరిగినదని చెప్పవచ్చు.



## ౧౫. ఎక్కడ భుజింప వలెను

ఎక్కడ తినుట అనే విషయాన్నిగూర్చి అంత పరామర్శ చేయ  
తగినదిగాదని చాలామంది అభిప్రాయం. ఊపిరితిత్తులు మంచి  
గాలిని స్వీకరించి పనిజేస్తుంటవి. దేహానికి మంచి ఆహారం ఎంత  
అవునరమో, మంచిగాలి అంతకన్నా ఎక్కువ అవునరం. మనం  
భుజించునపుడు అన్నంతోపాటు గాలికూడా శరీరకోశంలోనికి  
పోతుంది. మనము మంచిగాలి పీల్చాలా, చెడ్డగాలి పీల్చాలా  
అనేవిషయం ప్రధానమైనది. ఆరుబయట మంచిగాలి తగిలే  
చోట కూర్చోని భోజనంచేయడం మంచిది. ఎండ-వాన-చీకటి-  
మొదలైన అటంకములున్నపుడు, గాలి వెలుతురుగలచోట మంటి  
లోనైనను భుజింపవచ్చును. రోగులలో ధాతుశక్తిలోపించి  
ఉండునుగాన వారైనను ఆరుబయటే భుజింపవలసివుంటుంది.

— —



## ౧౬. ఎప్పుడు భుజింపవలెను

ఈ విషయమునుగూర్చి వివరముగా చెప్పెదను ఆకలిగావున్న పుడు అన్నము భుజింపవచ్చు అని చెప్పవచ్చు. ఎతే మనదగ్గర ఎంతో నామధ్యం వున్నది. ఆకలిఅగుచున్నా అన్నం తినకుండా మానగలము. చాలామంది అక్రమ జీవితానికి అలవాటు పడి యుండురు. అట్టివానికి సరిఅయిన ఆకలే కాన్పించదు. ఆకలి వంటి మంట ఏదో ఎప్పుడుపడుతే అప్పుడే ఉంటుంది. జంతుజాల ముల చూచినపుడు అవిఅన్నియు ఉదయకాలమునందే ఆకలిగా వుండి ప్రధానాహారాన్ని అప్పుడే తింటవి సూర్యకాంతికి దీనికి ఒక సంబంధమున్నది.

దినమును రెండుభాగాలు చేస్తే యిందులో మొదటిభాగం బాగా చేతో వంతమైనది ఇది సూర్యోదయంతో ఆరంభమగుతుంది. సూర్యోదయంతో సర్వజీవరాసులు మేల్కొని చురుకుగా నుంటవి. ఉదయపుసూర్యకాంతి ఏచెట్లమీదపడుతుంటుందో, ఆ చెట్లే ఎక్కువగా కాస్తవి. ఉదయకాంతి ప్రసరింపనిచెట్లు కొద్దిగా ఫలిస్తవి లేక ఫలింపవు. చెట్టుయొక్క కొన్నిభాగాల మీదే సూర్యకాంతి పడినపుడు, ఆ భాగాలే కాయలు కాస్తవి. ఎంతప్రయత్నించినా మనుష్యుడుకూడా సూర్యకాంతి ప్రభావాన్ని తప్పించుకోలేడు. చీకటితోనే నిద్రలేచి, సూర్యకాంతి లోకి పోతే నూతనచైతన్యము, ఉత్సాహము అతనికి కలుగు తుంది. రెండుఝాములుతిరిగేదాకా కరకరావున్న ఆకలి తగ్గి పోతుంది. మనలో ఉత్సాహం తగ్గిపోతుంది. సాయంకాలం అయినాక విశ్రాంతి తీసుకోవా లను బుద్ధి జన్మించును. అప్పుడు

నిద్రాపోతాము. చైతన్యముగలిగే ఉదయకాలముందే మనకు పని చేయాలని ఉత్సాహం ఉంటుంది. సాయంకాలానికి - విశ్రాంతి కోరుతాము; స్వర్ణజీవిరాసులు రాత్రిపూట నిద్రాపోతవి. ఈ స్వభావమే మన జీర్ణయంత్రమున కున్నది అందువల్లనే రెండు రూపములుదాటినతర్వాతకంటే అంతకుముందే ఆకలుంటుంది. రాత్రికి బాత్రిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివలన తేలే పర్యవసానం ఏమంటే మనం తినే ఆహారంలో ఎక్కువభాగం రెండురూపములకుపూర్వమే తిని. మధ్యాహ్నంపూట తినేది కొద్దిగానే వుండాలి రాత్రిపూట ఏమీ తినరాదు. రోగులు యిది అవలంబించితే ఎక్కువలాభమును పొందుతారు.

ఈ క్రింది సందేహము వస్తుంది. రోగంకలవాటికి ఉదయంపూట ఆకలి ఉండదు. ఆకలిలేనిదే యేమీ తినరాదుగదా ఉదయం పూటనే తినుమంటారేమీ? ఆకలిలేనపుడు యేమీ తినరాదు. అయితే ఉదయంపూట ఆకలిలేకపోతే మనము యేమిచేయింపుకోవలెను? జీర్ణావయవాలు దుర్బలముగా నున్నవనిగాని, అన్నం తిననక్కరలేని రాత్రిపూట అక్రమంగా తిన్నామనిగాని, గృహింపనలెను. కటికచీకటిగావుండవలసినరాత్రిపూట మనము దీపములు వెలిగించి, పగటిపూటవలె పనిచేయుచున్నాము. మానవునియొక్క తెలివి అతనికి అపకారంచేయడానికి ఎక్కువ వుపయోగిస్తున్నది విశ్రాంతిలేకుండావలసినకాలంలో బలవంతంగా మెలకువతో ఉండుటవలన మనయాదలి నాడీశక్తి దుర్బలమై అనేకనాడీవ్యాధులు గల్గుచున్నవి. అందుకనే మిప్పటి నాగరికత, నాడీవ్యాధులనాగరికత యని చెప్పవచ్చును. కాల

ములో ఏమీలేదు. మనము అవలంబించే దురభ్యాసములవలననే, రోగపదార్థము వెన్నులోకుండా తలవైపుకు వ్యాపించి నాడివ్యాధులకు కారణమగుచున్నది.

రాత్రిపూట చాలామంది పోద్దుపోయి భోజనము చేయుచు న్నారు రాత్రిపూట సగం నిద్ర కావలసిన కాలానికి యింకా కొన్నియిండ్లలో భోజనాలే కావు అంతప్రాద్దుభోయి తిన్న అన్నము త్వరగా జీర్ణముకాదు. ఉదయానికి అందువలననే ఆకలి కాదు. ఇంతేగాదు రాత్రిపూట విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన సమయము. జీర్ణముగాని పదార్థాలు పేగులలో నుండుటవలన జీర్ణక్రియ జరుగుతునే వుంటుంది గనుక సరియైన నిద్రపట్టదు. అందువల్ల నిద్ర లేచేటప్పటికి ప్రాద్దునపూట బడలికతీరి ఉండదు. రాత్రిపూట పడుకోబోయే టప్పటికన్నా బద్ధకంగా ఉంటుంది.

ఈస్థితిని మార్చాలంటే కొంచెము నిగ్రహ మవసరము. తన వ్యాధి పోగొట్టుకోవాలంటే ఈవిధమైన శక్తిని వృద్ధిచేసుకోవాలి. రాత్రి పరుండబాయ్యేటప్పుడు ఏమీ తినకుండుట మంచిది. ఒకవేళతిన్నా చాలా స్వల్పముగా తిని సరుడవలెను. చాలామంది ప్రొద్దుపోతేనేగాని నిద్రపోరు. అట్టివారు పెండలాడి నిద్రపోవడం నేర్చుకోవాలి. ఏదైనా అభ్యాసంచేస్తే కుదురుతుంది. ఉదయంపూట ఎంత బద్ధకంగాఉన్నాసరే పెండలాడి నిద్రలేవడం నేర్చుకోవాలి. పగలు నిద్రపోరాదు. ఇట్లాచేస్తే ప్రొద్దు కూకడంతోనే నిద్ర వస్తుంది. ఇలా అభ్యాసం చేస్తే సహజంగా మనం ఎలాజీవించాలో కుదురుతుంది.

మనము చేయవలసినపని అంతాకూడా పగటిపూటనే చేసి వేయాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన రాత్రిపూట ఏపని చేయరాదు. సంగమాదిక్రియలుకూడా తెల్లవారర్థూమున చేయుటయే మంచిది. తమకు నపుంసకత్వం వచ్చినదని భయపడే వారికిగూడా తెల్లవారర్థూమున కామశక్తులు వృద్ధిపొందుతవి అప్పుడుచేసిన సంగమమువలన సంతానోత్పాదన గూడా అవుతుంది. నిద్రపోవలసిన సమయంలో మిథునక్రియకు సిద్ధుడరాదు. సాయంకాలం అద్యేటప్పటికి దేహము అలిసిపోతుంది. పగలంతా సంసారపు చిక్కులతోనూ వ్యవహారాలతోనూ మన సంతా గండ్రగోళముగా ఉంటుంది. దుర్బలమైన దేహించికాకుతోగూడిన మనస్సుతో సంతానోత్పాదన జేసేబదులు దేహము, చల్లబడి బడలికతీరిన తెల్లవారర్థూమున సంగమక్రియకు ఉపకృమించుట మంచిదిగదా? ఆరోగ్యవంతులుగూడా యీ నియమాన్ని పాటించవలసి ఉంటుంది. బిడ్డకేకాకుండా తల్లితండ్రిలకు కూడా యీసితిలో చేసిన సంగమమువలన దౌర్బల్యము వస్తుంది.

త్యాగబోతులు మత్తులో నుండగా చేసిన సంగమము వలన కల్గిన సంతానమునందు తెలివి తక్కువవారు, పిచ్చివారు, జన్మింతురు. ప్రకృతికి భిన్నంగాచేసిన నేరాలు అన్నింటిలోనూ, చెడు ఫలితాలు ఉంటవి.

పగటిపూట పనిచేసి రాత్రిపూట నిద్రితో విశ్రాంతి తీసుకుంటే ధాతుశక్తి వృద్ధిఅవుతుంది. మధ్యాహ్నం లోపలనే పనులన్నిచూచికోని భుజింపవలెను. తర్వాత సాయంకాలందాకా తేలికైనపనులు చేసుకుంటూ తేలికపదార్థముల భుజించి రాత్రి

అయ్యేటప్పటికి నిద్రపోవడానికి సిద్ధముగానుండాలి. తరుణ వ్యాధులన్నీ రాత్రిపూటే ఎక్కువగా బాధిస్తవి. దేహముపుడు రోగబాధను బాగుగా తట్టుకొనజాలదు సామంతకాలమయ్యేటప్పటికి జ్వరం ఎక్కువగుట తఱచూ చూస్తూనే వున్నాము అపుడు దేహము లోపలిశక్తులు విశ్రాంతిని కోరుతూవుంటవి. అందువలన దుర్బలముగా నుంటవి.

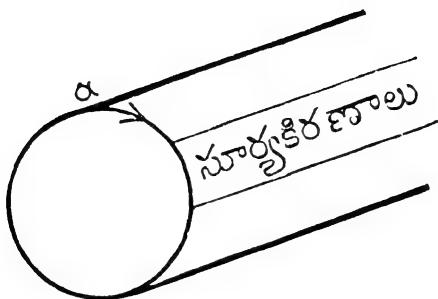
సంవత్సరములోగూడా 2 భాగాలు వున్నవి. వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులు ఎక్కువ చైతన్యముగల భాగములూ. శరత్, హేమంత, శిశిర, ఋతువులు చైతన్యము తక్కువగా నుండే ఋతువులు. వసంత ఋతువు రావడంతోనే అన్ని దేశాలలోను ఉత్సవములు చేస్తారు. మనదేశంలో సంవత్సరాది చేస్తారు. ఈ ఋతువుల్లో భేదం బాగా తెలుస్తుంది వసంతఋతువులో ప్రతి మొక్క చిగిచ్చి పూతపూస్తుంది. కాపు గాస్తుంది పండుతుంది. శిశిరఋతువు రావడంతోనే అన్ని చెట్ల ఆకులు రాలిపోతవి. వసంత ఋతువులో కొట్టిన కలస పుచ్చుతుంది. అదే హేమంత శిశిర ఋతువుల్లో కొడితె పుచ్చదు చైతన్యముగల ఋతువులలో, సర్వస్వమీ చైతన్యము పొందుతుంది. జంతువులుగూడా యీ రోజుల్లో చురుకుగానుండి సంతానం కంటవి. పైరులుగూడా పెరిగి వృద్ధినందుతవి. సూర్యుడు దక్షిణపు వైపునకుపోయి నప్పటినుండి విశ్రాంతిరోజులు వస్తవి. అదివరకు వేసినపైరు పంటకు వస్తుంది. వేసవిలో ఉన్నంత సువాసన యీ ఋతువులో పూలకు ఉండదు. పదార్థాలకు వేసవిలో వున్నంతరుచి యీ వర్షాకాలంలో నుండదు. ఈ విశ్రాంతి రోజులలోనే

రోగాలు వస్తవి జ్వరం యేవిధంగా రాతి? పూట వస్తుందో. ఆ విధంగా రోగాలు యీ రోజుల్లో వస్తవి ఈ రోజుల్లో ఆకలి గూడా జంతువులకు తక్కువ. బలహీనముగా వుంటవి. కొద్ది ఆహారం వారికినా వానికి సరిపోతుంది. ఈరోజులలో మనుష్యులకు ఆకలి తగ్గివుంటుంది. అందుకనే యీరోజుల్లో ఉపవాసాలు ఏర్పడినవి. దురదృష్టవశాత్తు యిందుకు వ్యతిరేకమైన అభ్యాసములను మనం అలవర్చుకున్నాము. ఈరోజులోనే పెద్ద సమారాధనలు చేస్తాము. డాక్టరుకూడా ఈరోజులో బాగాతింటేనే గాని బలం రాదు అంటారు. దీనివల్ల అనేకమయిన కొత్త రోగాలు వస్తవి సహజసితిలోవున్న జంతువులను చూస్తే మనకు యీ విషయం తేలికగా తెలుస్తుంది. జంతువులను పెంచేవారు ఈరోజుల్లో ఆహారం వాటికి యెక్కువ పెడితే రోగం వస్తుందనిపెట్టకు. తగ్గించుతారు. ఒక నెలలోగూడా రెండు బాగాలున్నవి. శుక్లపక్షం కృష్ణపక్షం ఇందులో శుక్లపక్షంలో కొట్టిన చెట్లు నిలువవుంటవి. (కందులు మొదలైనవి పుచ్చకుండా వుండటానికి అమావాస్యనాడు ఎండబెడుతారు) శుక్లపక్షం చైతన్యము గల భాగము. కృష్ణపక్షం, విశ్రాంతి భాగము.

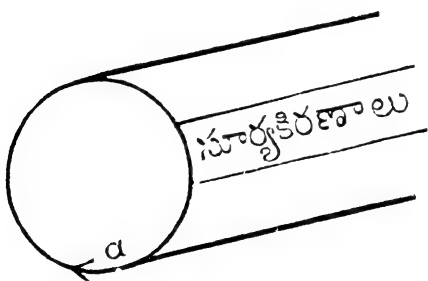
వీని వలన మనము యేమి తెలిసికొనవచ్చు? నాకొకటి తోస్తున్నది. అది తప్పు ఒప్పు ముందు నిర్ణయం కావలసివుంది. నేనొక ప్రాంతపదికమాత్రం యిస్తున్నాను ఇది యీ గ్రంథానికి సంబంధించినది కాదు. అయినప్పటికీ తోచినది వ్రాస్తున్నాను.

చైతన్యము, విశ్రాంతి రాత్రి పగలు వున్నట్లే శీతకాలం, వేసవి కాలంలో ఉంటున్నాయి. ఇది సూర్యుని స్థితినిబట్టి భూమి





54 వ పటము



53 వ పటము



యొక్క గతినిబట్టి వుంటుంది. మనకు వచ్చే వెలుతురు, వేడిమి, అంతా సూర్యునినుండే వచ్చుచున్నదని అనుకొనుచున్నారా. భూమియొక్క ప్రచండవేగముచేత సూర్యునిలోని కాంతిశక్తి, వెలుతురు, వేడిమి, గా మారుచున్నదని సెననుకొనుచున్నాను. భూమిమీద ఎత్తైన ప్రదేశములకు పోయినకొద్దీ వెలుతురు, వేడిమి తగ్గుతున్నట్లు మనకు తెలియును. వెలుతురు, వేడిమి, ప్రత్యేకంగా సూర్యుని నుండే వచ్చేటట్లయితే ఎత్తుగావున్న చోట వెలుతురు, వేడిమి, ఎక్కువగా వుండాలి. ఇట్లు లేకపోవుటకు కారణమేమి? ఎక్కువకదలిక ఎక్కువ ఘురణ ఉంటుంది. గనుక భూమధ్యరేఖవద్ద ఉష్ణమండలాల్లో ఎక్కువగా ఘురణ ఉంటుంది. కదలిక ఘురణ తక్కువగా వుంటుంది గనుక ఉత్తర దక్షిణ ధృవమండలాల్లో చల్లగావుండి చైతన్యము తక్కువ. మనకు ఒక ఉష్ణమండలము రెండు సమశీతోష్ణ మండలములు రెండు ధృవమండలాలు ఉండటానికి కారణమేమి?

53, 54 పటాలు భూమిని చూపుతున్నవి. ఏ అనే చోటనుండి మనము చూచుచున్నాము. సూర్యకిరణములు యెప్పుడునూ సమాంతర రేఖలుగా వస్తవి. ఒకే వైపునుండి ఒకేవైపుకు వస్తవి. 53వ పటములో, సూర్యోదయకాలం చూపబడుతూ వున్నది. 54వపటము సూర్యుడు అస్తమయ మగుచున్నస్థితి చూపుచున్నది. 53వ పటములో చూచినపుడు సూర్యోదయము నుండి రెండురూములవరకు భూమిని ఘురణ చేస్తూంటవి. రెండురూములు తిరిగి నప్పటినుండి సూర్యకిరణాలు భూమివెంట వస్తూ వుంటవి. అందునుండి ఉదయమునుండి మధ్యాహ్నం

వరకూ చైతన్యము ఎక్కువ. మధ్యాహ్నముండి సాయంత్రం వరకూ చైతన్యము తగ్గుతూవుంటుంది.

ఒకకత్తికి సానపట్టేటపుడు సానరాయి కత్తివరకూ వచ్చేదాకానే వడిగా ఉంటుంది. గాని కత్తిదాటి క్రిందికి పోయినపుడు పదునివ్వదు. అనగా సానరాయికి ఎదురు పెట్టినపుడే పదును వస్తుంది గాని సానరాయి వెంటపోయినపుడు పదును రాదు. భూమిని ఒక ఎక్స్‌ప్లోర్ డైనమోతో పోల్చినప్పుడు విద్యుత్ తంత్రులతో ఘర్షణ గలిగినపుడే చైతన్య ముంటుందిగాని లేకపోతే చైతన్య ముండదు.

కొందరడుగవచ్చు- ఉదయం పూటకంటే మధ్యాహ్నం ఎండ, తీక్షణంగా వుంటుందని. దీనికి ఒకటే జవాబు. ఉదయంనుండి మధ్యాహ్నం దాకా ఉత్పత్తి అయిన వేడి, గాలిలో ఉండి మనకు బాధను కలిగిస్తుంది. అదీగాక మధ్యాహ్నం నుండివచ్చే ఎండ అదివరకు తయారై నిల్వవున్న ఎండ వేడికితోడై మనకు ఎక్కువ వేడిగా కనపడుతుంది. ఇతరప్రదేశములనుండి శీతల ప్రసారములు గొట్టి వేడిని తగ్గిస్తవి. రాత్రిపూట భూమి చల్లబడి వుంటుంది. గనుక ప్రాద్దునపూట ఎండ తీక్షణత తెలియదు. మధ్యాహ్నం దాకా భూమి కాలివుంటుంది గనుక కొద్దిసాటివేడి పుట్టినా ఎక్కువ తీక్షణత గనుపడుతుంది. భూమియొక్క కదలికవల్ల పుట్టే శక్తి గూడా మనకు అనుభూత మగుతుంది. ఉదయంపూట ఎండ మనయందలి కదలిక నెక్కువ చేస్తుంది. ఎండ వాలిపోయిన కొద్ది మసలో పనిజేయవలెననే కోరికగూడా తగ్గి ఉంటుంది. ఈనియమాలకు అనుగుణ్యంగా మనజీవితాలను మార్పుకోవాలి.

మన దేహములోగూడా కెందు యూములదాకా శక్తి వృద్ధిలయి అప్పటినుండి తగ్గిపోతూ వుంటుంది.

కొంతమంది అనుకుంటారు తెల్ల వార్లు నిద్రపోతాముగనుక ఉదయానికి శక్తి వృద్ధి అవుతుందీ అని. ఇదే నిజమైతే మనము ఎప్పుడుపడుకుంటే అప్పుడల్లా శక్తి వృద్ధిగావాలి. మనం మధ్యాహ్నంగాని, సాయంకాలంగాని పడుకుని - నిద్రలేస్తే - శక్తి వృద్ధికాకపోగా బద్ధకమే యెక్కువ. ఇందువల్ల తెలిసేదేమంటే సర్వప్రకృతిని చేతోవంతముగా చేసే సూర్యోదయకాలమే మనలోగూడా చైతన్యాన్ని గల్గిస్తున్నది సహజసిద్ధిలో - పగలు పనిపాటలుచేసే కాలంగాను, రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకునేకాలంగాను ఉన్నది. కృత్రిమసాధనములచేత విశ్రాంతి తీసుకోలేని కాలములో పనిచేస్తూ ప్రకృతినియమములను ఉల్లంఘించితే - దానిచే సంభవించు కష్టనష్టముల ననుభవింపక తప్పదు.

దినములో పనిజేయవలసినకాలమేదో విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన కాలమేదో - నిర్ణయించడానికి నేను ప్రయత్నించినాను. దానికి కావలసిన సిద్ధాంతాన్నిగూడా చెప్పాను. పాఠకులు దీనిని బాగుగా చదివి, చర్చచేసి, తమకుయిష్టమయితే ఒప్పుకోవచ్చు లేక పోతే నిరాకరించవచ్చు.

---

## ౧౭. ముఖనిదానశాస్త్రము కపాలశాస్త్రము లకు గల సంబంధము

కపాలశాస్త్రము, తలయొక్క రూపమునుగూర్చి చెప్పుశాస్త్రము. ముఖనిదానములోగూడా తలయొక్కరూపపు ప్రశంసయున్నది. కపాలములో ఒక్కొక్కభాగము ఒక్కొక్కవిధమయినమానసిక శక్తికి స్థానంగా కపాలశాస్త్రము చెప్పుతుంది. మితి తప్పిన ప్రాధాన్యం ఏభాగాని కుంటుందో ఆవిధమైన శక్తి వృద్ధి పొందుతుంది అని చెప్పట ఆశాస్త్రమయొక్క మర్యాద. కపాలశాస్త్రములోనుండే ప్రతిస్వల్పవిషయము సత్యముపై ఆధారపడి వున్నదో లేదో, మనకు ప్రసక్తిలేదు. కపాలంలో ఏభాగమైనా వృద్ధి పొందితే మానసికశక్తులు, సహజస్థితిని పొందుతవని మాత్రం చెప్పవచ్చు. మానసికశక్తులో యేదీకూడా, ఒకదానిని ఒకటి అణగద్రొక్కరాదు. ఆరోగ్యవంతుని మానసికశక్తులు లన్ని గూడా ఒకదాని కొకటి సహాయంగా వుంటవి. తెలకాయలో రోగపదార్థం చేరినపుడే ఏవో కొన్నిశక్తులు ఉద్రేకం పొందుతవి. అకాలంలో వికాసంపొందిన పిల్లల సంగతియిదే. కొంత కాలానికి రోగపదార్థభారం ఆ వికాసానికి అడ్డుతగులగా ఆ శక్తులు తగ్గుతవి. కపాలశాస్త్రప్రకారం కపాలంలో మూడు భాగం ఎత్తుగానున్న వారికి బౌద్ధార్యం, భక్తి, విశ్వాసము, ఆశ, మొదలగు సుగుణములుండునని చెప్పుచున్నది. ఎవరియందు రోగపదార్థం ప్రత్యేకంగా ముందువైపునుంటుందో, వారు

సంఘమును పేర్మించు వారుగను, ఒద్దికగలవారుగను ఉంటారు. రోగపదార్థం వెనుక వైపుగలవారు సంఘముతో కలిసియుండవి వారుగను, సంఘముతో కలిసియుండుట తప్పకపోతే నిరాశపొందేవారుగను ఉంటున్నారు. ఒక్కొక్కభాగం అక్రియంగా వృద్ధి పొందితే వారు ఎట్లా వుంటారో కపాలశాస్త్రం చెప్పతుందిగాని ఆవిధంగా ఎందుకుంటారో కపాలశాస్త్రానికి తెలియదు. కపాల శాస్త్రంవారికి సహాయపడుతుంది. మెదడులో క్రమమైన వికాసం లేకపోవడం ఏదోవిధమైన రోగపదార్థభారం వల్లనే వస్తుంది, రోగపదార్థభారం పోయినంతనే మానసికమైన అసహజస్థితులు గూడా పోతవి. మానసిక ఉద్ద్రేకములచేత పుట్టే కోపము, దిగులు, ఆత్మహత్య యుండలి కోర్కె, దౌర్భ్యము, మొదలగు నవన్నియు అక్రమమైన మానసిక స్థితివలననే వస్తవి. పిల్లలో యిది కనపడినపుడు, (యిప్పటి పిల్లలకు యివే రోగాలు) ఏళ్ళకు బాగుపడే లక్షణాలు లేవు అంటారు అంతటనూ నిండియుండే రోగవహారం చేతే రోగాలు వస్తవి. ఆరోగ్యం కలగగానే అవి పోతవి. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు. సౌజలు ఎవరియందు విశ్వాస ముంచుకున్నారో వారి కీ విషయమై తెలియకపోవడం విచారకరం.

—

## ౧౮ ప రి శి ష ము

చాలామంది పాఠకులు ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన వివరాలు శాస్త్రీయంగా సంపూర్ణంగా లేవూ అనవచ్చు. నా కోరిక ఏమంటే— అందరికీ తెలిసేటట్లుగా తేలికగా వ్రాయాలని. ఈ గ్రంథములో పున్నవిషయము అశాస్త్రీయంగా వ్రాయలేదు. శాస్త్రం అంటే ఏమిటి? కొంతమంది తమతమ అనుభవములను కోడికరించి వానిని సూత్రబద్ధం చేయడమే శాస్త్రము. తమ అనుభవముల నేకరించి, తమ అనుభవముల చెప్పేటందుకు ప్రతివారికి హక్కు పున్నది. అతడు ప్రత్యేకంగా ఒక శాస్త్రసంఘానికి చేరివుండ నక్కరలేదు. ఒక సంస్థలో విద్య చేస్తున్నావా? నక్కరలేదు. ప్రారంభకు, సామాన్యమైనవి అనేవారుకూడా సత్యము తెలిసేటందుకు కొత్త మార్గాలను సూచించవచ్చు. శాస్త్రవేత్తలు తాము కొన్ని విషయాల తెలిసికొంటారు గనుక, ఆ శాస్త్ర సిద్ధాంతాలచుట్టూ తిరుగుతూనే పైకిపాకలేరు. నేను వేలాది విషయములజూచి అన్నిటియందును నేనుచెప్పే సత్యాలు సరిపోవడంచూచి 30 సంవత్సరాల అనుభవంతో యీ గ్రంథం వ్రాశాను. ఇప్పటికీ యిది పరిపూర్ణావస్థకు వచ్చినదని చెప్పలేను. వ్రాసినంతవరకు ప్రతి విషయంలోనూ తప్పులేకుండా ఉండటంచూచి ఈ గ్రంథాన్ని వ్రాస్తూన్నానని నిశ్చయంగా, స్పష్టంగా, చెప్పగలను.

సంపూర్ణము



# తొట్టివైద్యము

తొట్టివైద్యము కనిపెట్టిన లూయీకూనేగారిచే రచింపబడినది న్యూస్ పేపర్ ఆఫ్ హీలింగు అనుగ్రంథము జర్మనీభాషలో రచింపబడి ప్రపంచమునందలి 40 ముఖ్యమైన భాషలలోనికి అనువదింపబడినది. అమెరికా ప్రకృతి వైద్యసంఘ అధ్యక్షుడును, నేచురోపాత్, మరియు నేచర్సుపాత్ అను సుప్రసిద్ధమైన పత్రికలకు సంపాదకుడునగు, డాక్టరు బెనిడిక్టులస్టు యన్. డి.; యం.డి గారు చేసిన ఆంగ్లానువాదము ననుసరించి ప్రకృతి పత్రికాసంపాదకులును, ప్రకృతివైద్యమున అనేకులకు తరబియ్యతు యిచ్చి అనేక ఉద్దగ్రంథములను, చిల్లరపుస్తకములను, కరపత్రములను రచించి తెలుగుదేశమున ఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు తెలుగులోనికి యధామాతృకముగా అనువదించిన సంపూర్ణ గ్రంథము. సర్వరోగములకు మూలకారణమైన రోగ పజ్జార్థముయొక్క సంచయనము, వ్యాప్తి, బహిష్కరణాదులను గురించియు సర్వరోగముల యొక్క యేకైకత్వమును గురించియు, రోగనివారణయందు అవలంబింపవలసిన కటి, లింగ, బాష్ప, ఆతపన్నాన పథ్యములను గురించియు విపులముగా వివరింపబడినది. ఈ గ్రంథమును బాగుగా చదివిన వారెల్లరును తమరోగములను నయముచేసుకొన గలుగుటయేగాక పరులకుకూడ సహాయము చేయగలరని ప్రతిజ్ఞ చేసి చెప్పుగలము.

600 పేజీల పెద్దగ్రంథము వెల రు 6-0-0

# కనీనికానిదానము

గ్రంథకర్త, మృత్తింటి, అంజనేయులు గారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతలదమతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో మెట్టిరోగమున్నదో యే భాగములో రస, విష, సాహణ, నాభి మొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో యే అవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము. ఎక్కువరేకుగూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్ప వీలగును. అనేక అఫ్టర్ న బామ్మలు, త్రివర్ణచిత్రములు గల ఉద్గ్రంథము.

నిండు కాలిగోజెండు 450 పుటలు వెల రు 8.

## ప్రకృతి వైద్యతత్వము

డాక్టరు, మృత్తింటి అంజనేయులు గారు

కనీనికానిదానము రచించిన సుప్రసిద్ధులగు డాక్టరు హెన్రీ లిండహార్ యం. డి. గారిచే రచింపబడిన ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రములోని సూత్ర భాగమునకు సంబంధించిన అమూల్య ఉద్గ్రంథము. ఇదివరకు యెవరునూ వివరింపనాహసింపని అనేక శాస్త్రముల సూత్రముల సహాయముతో ప్రకృతి వైద్యముయొక్క ఉత్కృష్టతను సాధించుటయేగాక జీవితములో వానియొక్క ప్రయోగముయొక్క అవశ్యకతను నిరూపించి ప్రోవజూపిన

గ్రంథము

500 పుటలు

వెల రు 6-0-0 మూత్రము.



